

যৌগিক ব্যায়াম

প্রথম ভাগ

—আসন—

পরিব্রাজক

শ্রীমৎ স্বামী জগদীশ্বরানন্দ প্রণীত



শ্রীরামকৃষ্ণ ধর্মচক্র
বেলুড়

প্রকাশিকা—সন্ন্যাসিনী গৌরীমা

অধাক্ষা, শ্রীরামকৃষ্ণ ধর্মচক্র

২১১এ গিরিশ ঘোষ রোড, বেলুড

পোস্ট—বেলুডমঠ, হাওড়া, পশ্চিমবঙ্গ

প্রথম সংস্করণ—১৩৫৪

দ্বিতীয় সংস্করণ—১৩৫৭

তৃতীয় সংস্করণ—১৩৬৩

প্রাপ্তিস্থান :—

১। মহেশ লাইব্রেরী

২/১, শ্রীমাচরণ দে স্ট্রীট,
কলেজ স্কোয়ার, কলিকাতা-৭৩

২। সংস্কৃত পুস্তক ভাণ্ডার

৩৮, বিধান সরণী,
কলিকাতা-৬

৩। শ্রীরামকৃষ্ণ বুক স্টল

দক্ষিণেশ্বর কালীবাড়ি, কলিকাতা-৩৫

৪। সর্বোদয় বুক স্টল

হাওড়া স্টেশন (Rly)

৫। দে বুক স্টোর

১৩, বক্সিম চ্যাটার্জি স্ট্রীট,

কলিকাতা-৭৩

গ্রন্থন—রাধানাথ দত্ত

প্রিন্টার—শ্রীবিজয়কৃষ্ণ সামন্ত

অম্লপূর্ণা বাইণ্ডিং ওয়ার্কস

বাণীগ্রী

৫ই, দীনবন্ধু চক্রবর্তী লেন, কলিকাতা-৬ ১৫/১, ঈশ্বর মিলন লেন, কলিকাতা-৬

প্রথম সংস্করণের নিবেদন

১৯৪৩ খ্রীষ্টাব্দের শেষ ভাগে আমি যখন হরিদ্বারবাসী ছিলাম তখন এই পুস্তক রচিত হয়। নানা কারণে এত দিন পুস্তকখানি প্রকাশিত হয় নাই? যৌগিক ব্যায়াম সম্বন্ধে বাংলা ভাষায় একখানিও পৃথক পুস্তক নাই। অথচ আজকাল বঙ্গদেশের বহু স্থানে উক্ত ব্যায়ামের অনুশীলন হইতেছে। সম্ভবতঃ ১৯৫৯ এবং ১৯৪০ খ্রীষ্টাব্দে ‘রামধনু’ পত্রিকায় যৌগিক ব্যায়াম সম্বন্ধে দুইটি সচিত্র প্রবন্ধ লিখিয়াছিলাম! সেই প্রবন্ধদ্বয় পাঠান্তে অনেক পাঠক আমাকে পত্র দ্বারা জিজ্ঞাসা করিতেন, ‘বই প্রকাশিত হইল কি না?’ সেই অভাব দূরীকরণার্থ এই ক্ষুদ্র পুস্তক অসংখ্য অনুরোধে সত্ত্বেও প্রকাশিত হইল।

প্রায় ত্রিশ বৎসরাধিক আমি যৌগিক আসনাদি অভ্যাস করিতেছি। হাইস্কুলে পড়িবার সময়ও জনৈক যোগীর নিকট যোগাসনাদি শিক্ষা করিয়াছিলাম। সন্ন্যাসী হইবার পর ঐ সম্বন্ধে সংস্কৃত, বাংলা এবং ইংরাজিতে লিখিত বহু গ্রন্থ অধ্যয়ন করিয়াছি। বিশেষতঃ স্বামী কুবলয়ানন্দের ‘আসন’ এবং ‘প্রাণায়াম’ এবং ত্রিযোগেন্দ্রের ‘Yoga Personal Hygiene’ প্রভৃতি ইংরাজী গ্রন্থ অবলম্বনে এই পুস্তক প্রণীত। স্বামী কুবলয়ানন্দের ‘আসন’ নামক ইংরাজী পুস্তক এবং ‘যোগমীমাংসা’ জার্নাল’ শীর্ষক ইংরাজী ত্রৈমাসিক পত্রিকা অবলম্বনে কয়েক খানি ইংরাজী ও হিন্দি পুস্তক প্রণীত হইয়াছে। কুবলয়ানন্দ প্রবর্তিত যৌগিক ব্যায়াম বিংশ শতাব্দীতে ভারতের বহু স্থানে এবং মূল্যবান আমেরিকাতেও প্রচারিত হইয়াছে। আমেরিকার ইয়েল বিশ্ববিদ্যালয়ের শরীরচর্চার অধ্যাপক

ভারতে আসিয়া কুবলয়ানন্দজীর নিকট আসনাদি শিক্ষা করিয়া স্বীয় বিশ্ববিদ্যালয়ে প্রচলন করিয়াছেন। স্বামী কুবলয়ানন্দের যৌগিক পদ্ধতির সংক্ষিপ্তসার এই পুস্তকে প্রদত্ত হইয়াছে।

এই পুস্তকে যৌগিক ব্যায়ামসমূহের বিবরণ ও ছবি থাকায় সকলেই পুস্তকের সাহায্যে ব্যায়াম অভ্যাস করিতে পারিবেন। এই ব্যায়ামপদ্ধতি পূর্ণাঙ্গ এবং বৈজ্ঞানিক। ইহা নিত্য অভ্যাস করিলে স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য অল্প ব্যায়ামের প্রয়োজন নাই। তবে ইহার সঙ্গে অগ্ৰাণ্য ব্যায়াম বা ক্রীড়া করিলেও কোন অনিষ্টের আশঙ্কা নাই। সমগ্র পুস্তকটী মনোযোগের সহিত একাধিক বার পাঠান্তে এই ব্যায়াম চর্চায় ব্রতী হইলে কোন জাতব্য অবশিষ্ট থাকিবে না। কোন সংঘ বা প্রতিষ্ঠানের আস্থানে বর্তমান গ্রন্থকার যৌগিক ব্যায়াম প্রদর্শন এবং এই ব্যায়াম-বিজ্ঞান সম্বন্ধে আলোচনা করিতে প্রস্তুত আছেন। বাংলার বালকবালিকা এবং যুবকযুবতীগণ এই ব্যায়াম-পদ্ধতি নিয়মিত ভাবে অভ্যাস করিয়া পূর্ণ স্বাস্থ্য এবং দীর্ঘ জীবন লাভ করুক—ঈশ্বরচরণে এই প্রার্থনা। ইতি—

শ্রীরামকৃষ্ণ গুপ্ত
বেলুডমঠ, হাওড়া
শ্রাবণী পূর্ণিমা, ১৩৫৪

}

বিষয়-সূচী

বিষয়	পত্রাঙ্ক	বিষয়	পত্রাঙ্ক	
আধুনিক প্রবর্তক	...	১ উড্ডীয়ান	...	৬৭
বিশেষত্ব	...	২ নৌলী	...	৬৯
বিধি	...	২৪ হৃষ্ট বজ্রাসন	...	৭১
পদ্মাসন	...	৩৩ শীর্ষাসন	...	৭৩
ভুজঙ্গাসন	...	৩৮ ময়ূরাসন	...	৮০
শলভাসন	...	৪১ হলাসন	...	৮৪
ধনুৰাসন	...	৪৪ পশ্চিমোত্তান আসন	...	৮৭
কুক্কটাসন	...	৪৬ পদহস্তাসন	...	৮৯
গোরক্ষাসন	...	৪৮ ত্রিকোণাসন	...	৯১
সিদ্ধাসন	...	৫১ শবাসন	...	৯২
অর্ধবন্ধ পদ্মাসন	...	৫৩ স্বস্তিকাসন	...	৯৭
চক্রাসন	...	৫৪ সমাসন	...	৯৮
সর্বাঙ্গাসন	...	৫৬ কতিপয় স্বাস্থ্যতথ্য	...	৯৯
মংস্ত্রাসন	...	৬০ চুরাশী আসনের তালিকা	...	১১৬
যোগমুদ্রা	...	৬২ পরিশিষ্ট	...	১২৩
অর্ধমংস্ত্রোদ্ভাসন	...	৬৪	* * *	

মার্কিন ডাক্তার কেনগের অভিমত—নালীহীন গ্রন্থিবর্গ-
 দৈহিক উচ্চতা বৃদ্ধি—স্নায়ু-বিজ্ঞান—এ্যাপেন্ডিসাইটিসের
 ষৌগিক চিকিৎসা—রক্তচাপ বৃদ্ধি ও হ্রাস - শীর্ষাসনে ও
 সর্বাঙ্গাসনে ও মংস্ত্রাসনে রক্তচাপ পরীক্ষা—ধৌতি—বস্তি

চিত্র-পরিচিতি

প্রস্কার

১ম চিত্র—যোগীরাজ মাপবদাস	১৪শ চিত্র - অর্ধমৎস্ত্রাসন
২য় „ — পদ্মাসন	১৫শ „ — উজ্জীয়ান
৩য় „ — ভূজঙ্গাসন	১৬শ „ — নৌলী মধ্যম
৪র্থ „ — শলভাসন	১৭শ „ — ভান নৌলী
৫ম „ — ধনুর্ভাসন	১৮শ „ — স্থপ্ত বজ্রাসন
৬ষ্ঠ „ — কুকুটাসন	১৯শ „ — শীর্ষাসন
৭ম „ — গৌরঙ্গাসন	২০শ „ — ময়ূরাসন
৮ম „ — সিদ্ধাসন	২১শ „ — হলাসন
৯ম „ — অর্ধবন্ধ পদ্মাসন	২২শ „ — পশ্চিমোত্তানআসন
১০ম „ — চক্রাসন	২৩শ „ — পদহস্তাসন
১১শ „ — সর্বাঙ্গাসন	২৪শ „ — ত্রিকোণাসন
১২শ „ — মৎস্ত্রাসন	২৫শ „ — শবাসন
১৩শ „ — যোগমুদ্রা	২৬শ „ — স্বস্তিকাসন

২৭শ চিত্র - সমাসন





স্বামী জগদীশ্বরানন্দ মহারাজ

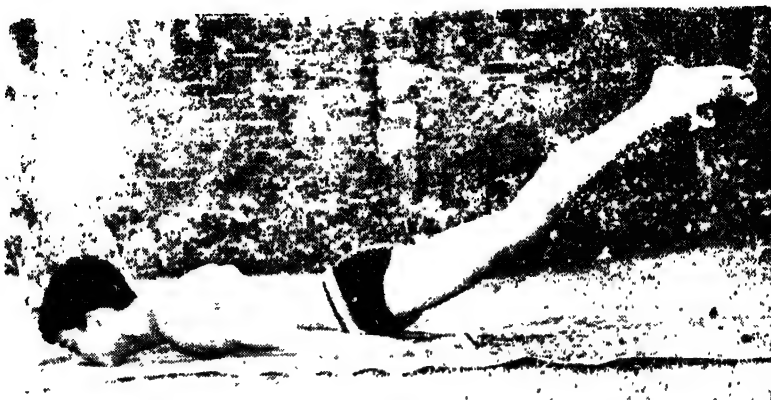


প্রথম চিত্র—যোগীরাজ মাধবদাস

দ্বিতীয় চিত্র—পদ্মাসন



তৃতীয় চিত্র—ভূজঙ্গাসন



চতুর্থ চিত্র—শলভাসন



পঞ্চম চিত্র—ধনুৰাসন

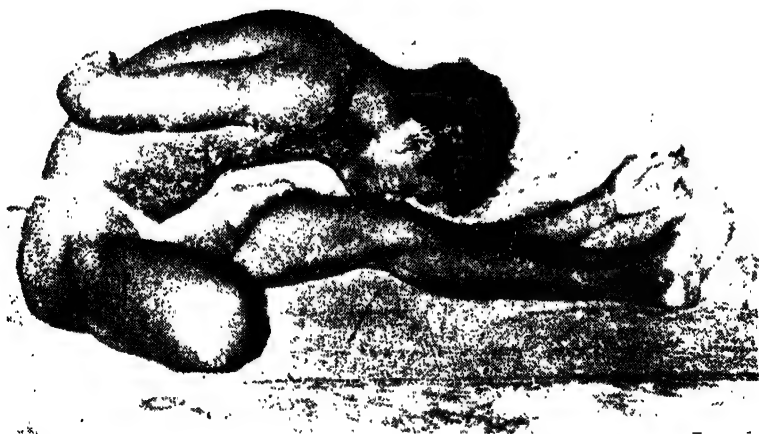
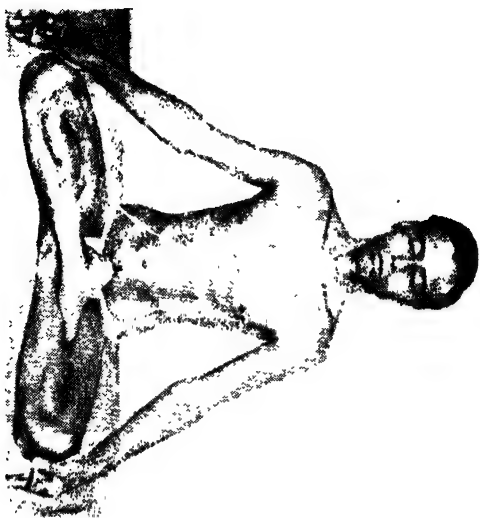


যষ্ঠ চিত্র—কৃষ্ণাশ্রম



সপ্তম চিত্র—গোবিন্দাশ্রম

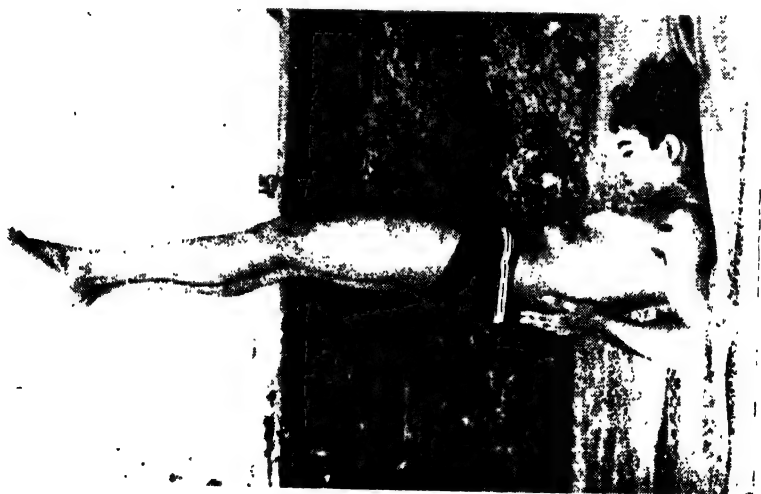
অষ্টম চিত্র—সিপাশন



নবম চিত্র—অর্ধপদ্ম পদ্মাসন



দশম চিত্র—চক্রাসন



একাদশ চিত্র—সর্বাঙ্গাসন

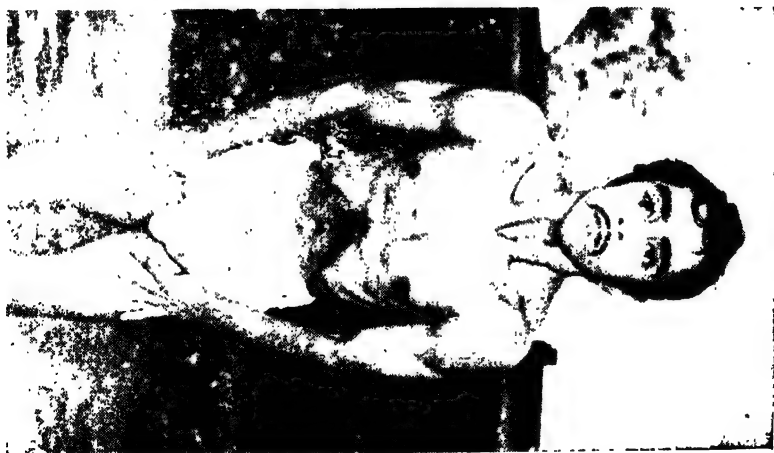


দ্বাদশ চিত্র—মংস্তান



ত্রয়োদশ চিত্র—যোগমূত্রা

ପଦ୍ମିନୀ ଚିତ୍ର—ସଂସ୍କୃତ ଗୀତା



ପଦ୍ମିନୀ ଚିତ୍ର—ଉଡ଼ିଆ ଗୀତା



পোড়শ চিত্র—মধ্যম নৌলী



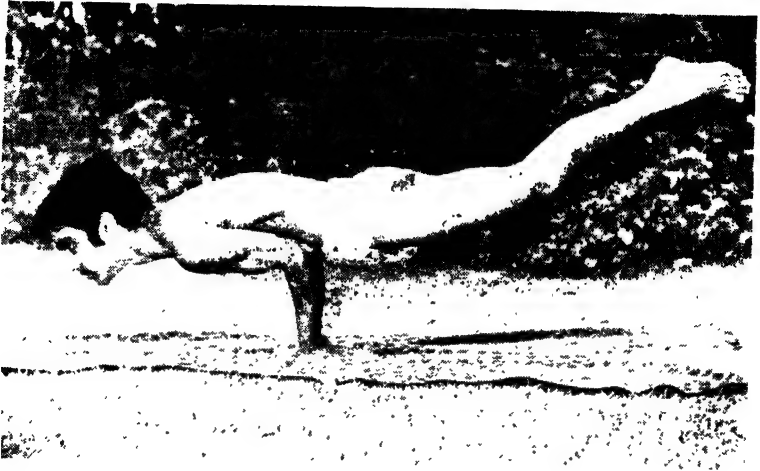
দ্বাদশ চিত্র—ডান নৌলী



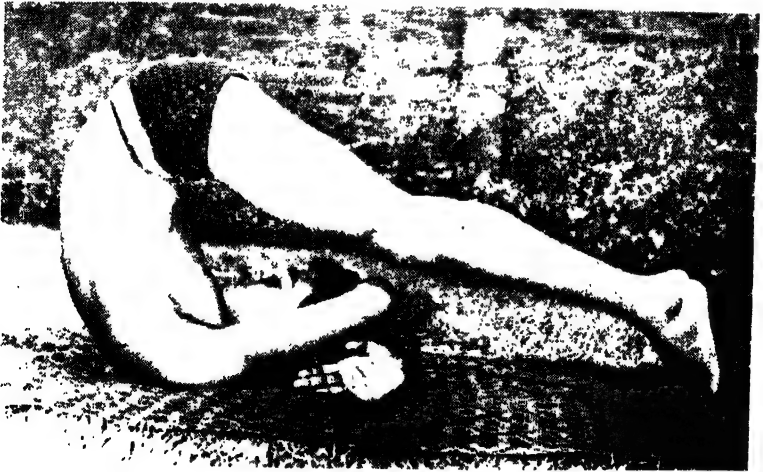
ଅଷ୍ଟାଦଶ ଚିତ୍ର—ସ୍ୱପ୍ନ ବ୍ରଜାମନ



ଉନବିଂଶ ଚିତ୍ର—ଶୌରାମନ



বিংশ চিত্র—ময়ূরাসন



একবিংশ চিত্র—শল্যাসন



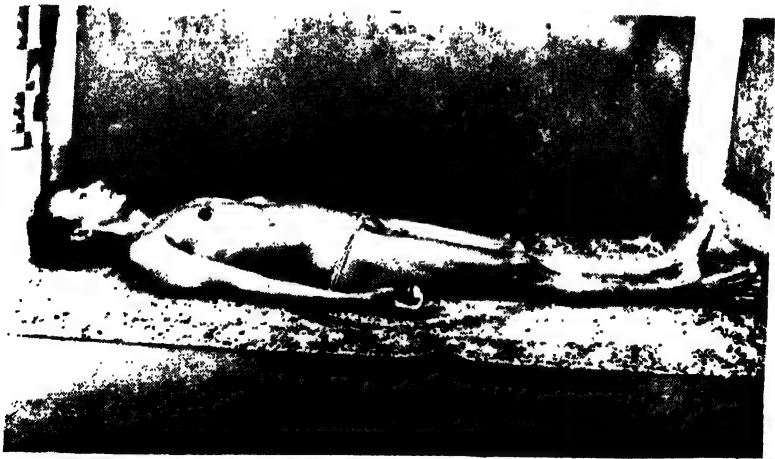
ଦ୍ଵାବିଂଶ ଚିତ୍ର—ପଶ୍ଚିମୋ ବ୍ରାହ୍ମଣ



ତ୍ରୟୋବିଂଶ ଚିତ୍ର—ପଦହସ୍ତାସନ

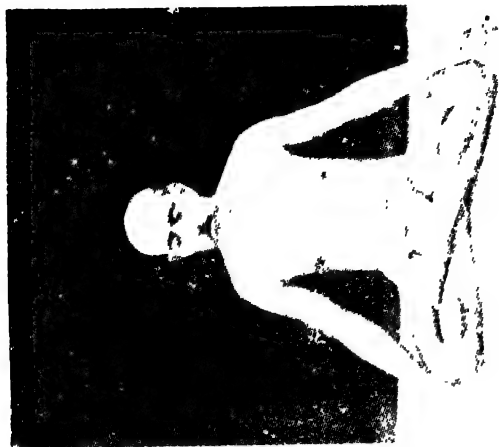


ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶ ଚିତ୍ର - ତ୍ରିକୋନାସନ



ପଞ୍ଚବିଂଶ ଚିତ୍ର - ଅବାସନ

মপরিং, চিত্র—মহাসন



যড়বিংশ চিত্র- স্তম্বকাসন



যৌগিক ব্যায়াম

আধুনিক প্রবর্তক

স্বাধীন মহাভারতের অগ্ন্যাশ্রয় প্রদেশের শ্রায় বাংলা দেশেও সম্প্রতি যৌগিক ব্যায়ামের অভ্যাস বাড়িয়া যাইতেছে। নানা স্থানে যৌগিক ব্যায়ামের প্রদর্শনী ও শিক্ষাদান এবং তৎসম্বন্ধে বিবিধ প্রবন্ধ ও পুস্তকের প্রকাশ হইতেছে। সন ১৩৫৬ সালের মধ্য ভাগে বাঙ্গালী ব্যায়ামবীর শ্রীশ্যামসুন্দর গোস্বামী এবং তাঁহার স্নযোগ্য শিষ্য ডাঃ দীনবন্ধু প্রামাণিক সুইডেনের রাজধানী ষ্টকহোম সহরে আন্তর্জাতিক লিঙ্গিয়াডে বা আন্তর্জাতিক শরীরচর্চা সম্মেলনে পৃথিবীর চৌবিটি দেশের প্রতিনিধিক্রমে সমবেত পনের হাজার ব্যায়ামবিদের সমক্ষে যৌগিক ব্যায়াম দেখাইয়া ভূয়সী প্রশংসা লাভ করিয়াছেন। বর্তমান যুগে যোগাসনগুলিকে বিজ্ঞানের আলোকে যৌগিক ব্যায়ামরূপে প্রথম প্রবর্তন করেন বোম্বাই নগরের স্বামী কুবলয়ানন্দ ও শ্রীযোগেন্দ্র।

উভয়েই বাঙ্গালী হঠযোগী মাধবদাসজীর প্রিয় শিষ্য। সুতরাং যোগীরাজ মাধবদাসই বর্তমান যুগে যৌগিক ব্যায়ামের প্রথম প্রবর্তক। প্রথম চিত্র তাঁহার বৃদ্ধাবস্থার ছবি। বাংলা দেশে তাঁহার নাম অবিজ্ঞাত হইলেও পশ্চিম ভারতে তাঁহার ভক্তশিষ্যের সংখ্যা অল্প নহে। নর্মদাতীরে মালসার নামক গ্রামে তৎপ্রতিষ্ঠিত আশ্রম অস্তাপি বিদ্যমান এবং গুজরাট ও বোম্বাইয়ের অধিবাসীদের

নিকট একটি তীর্থস্থানরূপে পরিগণিত। মহাযোগী মাধবদাস তাঁহার পূর্বাশ্রমের কথা কাহারো নিকট অধিক ব্যক্ত করেন নাই। নদীয়া জেলার অন্তঃপাতী শান্তিপুরের নিকটে কোন গ্রামে মুখোপাধ্যায় বংশে তাঁহার জন্ম হয়। বাল্যকালে অধ্যয়নে তাঁহার সুতীক্ষ্ণ মেধা ও গভীর মনোযোগ প্রকটিত হয়। প্রগাঢ় অধ্যবসায় সহায়ে তিনি সংস্কৃত, বাংলা ও ইংরাজিতে অসাধারণ ব্যুৎপত্তি লাভ করেন। ছাত্রজীবন সমাপ্ত হইলে মাতাপিতা প্রিয় পুত্রের বিবাহের ব্যবস্থা করিলেন; কিন্তু বিবাহের নির্দিষ্ট তারিখের কয়েক দিনমাত্র পূর্বেই স্নেহময়ী জননী লোকান্তরিতা হন এবং অপ্রত্যাশিতভাবে প্রস্তাবিত বিবাহ স্থগিত হইয়া যায়।

ইহার দুই বৎসর পরে যখন পুত্রবৎসল পিতা পুত্রের দ্বিতীয় বার বিবাহের সমস্ত বন্দোবস্ত করিলেন তখন তাঁহার আকস্মিক মৃত্যু হওয়ায় ভবিষ্যৎ যোগীর বিবাহ চিরতরে বন্ধ হইয়া যায়। দিব্য কর্মের উদ্দেশ্যে তাহাকে চিরকুমার রাখিবার জন্যই যেন এই দুই আকস্মিক দুর্ঘটনা উপস্থিত হইল। মাত্র বিশ বৎসর বয়সে মাতাপিতাকে হারাইয়া প্রিয়পুত্র শোকাকুল হইলেন এবং সংসারে অতিশয় উদাসীন হইয়া পড়িলেন। আর্থিক অভাবের তাড়নায় তাহাকে তখন একটি সরকারী চাকুরী লইতে হয়। কর্মদক্ষতার ফলে তিন বৎসরের মধ্যেই তিনি সুনাম অর্জন এবং বিচার বিভাগে উচ্চ পদ লাভ করেন। সেই সময় সহকর্মীদের কুচক্রান্তে মর্মান্বিত হইয়া তিনি সংসার ত্যাগের সংকল্প করেন এবং একদিন সকলের অজান্তসারে গৃহত্যাগী হন। গৃহত্যাগের পর প্রথমে তিনি ত্রিচৈতন্য সম্প্রদায়ের কোন গুরুর নিকট দীক্ষা

লইয়া ভক্তিমার্গে সাধন করেন ; কিন্তু যোগশিক্ষার বাসনা হৃদয়ে বলবতী থাকায় তরুণ সাধু যোগীশ্বর সন্মানে ভারতব্যাপী তীর্থযাত্রায় বহির্গত হন।

পূর্বে মণিপুর হইতে পশ্চিমে দ্বারকা এবং দক্ষিণে কুমারিকা হইতে উত্তরে তিব্বত পর্য্যন্ত সুবিশাল মহাভারতের প্রধান প্রধান তীর্থস্থানগুলি তিনি সেই সময় পর্য্যটন করেন। তীর্থভ্রমণ কালে যে সকল যোগীর সহিত তাঁহার সাক্ষাৎ হয় তাঁহাদের নিকট যোগ-শিক্ষা ও যোগসাধনে তিনি ব্রতী হন। এইরূপে দীর্ঘ ত্রিশ বর্ষ যাবৎ তিনি দেবপ্রিয় ভারতভীর্থ এগার বার পদব্রজে পরিভ্রমণ করেন। খ্রীষ্টীয় ১৮৫৭ অব্দে সিপাহী বিদ্রোহের অল্প কাল পরে মহাযোগীরূপে তাহার সুখ্যাতি চারিদিকে ছড়াইয়া পড়ে। সেই সময় প্রয়োজনীয় নির্জনতার সন্মানে তিনি হিমালয়ের নিভৃত কন্দরে আশ্রয় গ্রহণ করেন। তখন তাঁহার বয়স প্রায় ষাট বৎসর। হিমালয়ে বিশ বৎসর কঠোর যোগসাধনার পর তাহাকে করাচীতে এক মঠের অধ্যক্ষরূপে দেখা যায়। উক্ত মঠের সম্প্রদায়ে চার পাঁচ শত সাধু থাকিতেন। তখন মাধবদাসজী অশীতিবর্ষ বয়স্ক যোগসিদ্ধ বিভূতিমণ্ডিত মহাপুরুষ।

সেই সময় তাঁহার যৌগিক বিভূতির কথা নানা স্থানে প্রচারিত হয়। কচ্ছদেশের এক ধনী ব্যবসায়ীর পুত্র জলে ডুবিয়া মরিয়া যায়। যোগীরাজ শোকতপ্ত মাতাপিতার আর্তনাদে দয়াদ্র' হইয়া যত্নসহ বহু ক্ষণ পরে মৃত পুত্রকে পুনর্জীবিত করেন। একটী শূণ্ড পাত্র হইতে তিনি বালকবালিকাদিগকে প্রচুর মিষ্টান্ন বিতরণ করিতেন। মাত্র কয়েক জনের জন্ত প্রস্তুত আহার্য্যের দ্বারা তিনি দ্বিত্ত খ্রীষ্টের ন্যায় শত শত লোককে আহার করাইয়াছিলেন। অলৌকিক

শক্তির প্রভাবে একবার দৃষ্টিপাত দ্বারা তিনি কোন উন্মাদ রোগীকে প্রকৃতিস্থ করেন। ১৯১৭ খ্রীষ্টাব্দে ফেব্রুয়ারী মাসে বোম্বাইয়ের বিখ্যাত ব্যবসায়ী স্মার বসন্জী ত্রিকমজীর মাধবানস্থিত ‘ফরেষ্ট লজ’ নামক ভবনে মাধবদাসজী শ্রীযোগেন্দ্র প্রভৃতি শিষ্যগণ সহিত ছিলেন। তথায় অবস্থানকালে একটী গ্রুপ ফটো লইবার সময় তিনি হঠাৎ অদৃশ্য হন। এই ঘটনার পাঁচ মিনিট পূর্বে তিনি উৎসাহী ত্রিকমজীকে তাহার কটো লইবার প্রচেষ্টা ব্যর্থ হইবে বলিয়া ভবিষ্যদ্বাণী করিয়া ছিলেন ; কারণ, তাহার ইচ্ছার বিরুদ্ধে ফটো তোলায় আয়োজন হইয়াছিল। উক্ত ঘটনার কয়েকদিন পরে এক দরিদ্র রিক্সাওয়ালা বিষাক্ত সর্পদংশনে মৃতপ্রায় অবস্থায় তাহার নিকট আনীত হয়। সর্পদষ্ট স্থানে একবার মাত্র ডান হাত ব্লাইয়াই যোগীরাজ সংজ্ঞাহীন মুমূর্ষুর চেতনা ফিরাইয়া আনেন। ঘণ্টাখানিক পরে সিদ্ধযোগীর সেই হাতে তীব্র জ্বালা অনুভূত হয়। তিনি সমীপস্থ শিষ্যকে তাহার সেই হাতটী জলে ধুইয়া দিতে বলেন। হস্তধৌত জলের বর্ণ গাঢ় সবুজ হইতে দেখিয়া শিষ্য আশ্চর্য্যান্বিত হন। অলৌকিক যোগশক্তির বলে মাধবদাসজী সর্পদষ্ট ব্যক্তির দেহ হইতে যে মারাত্মক বিষ টানিয়া লইলেন তাহাতে জলের রঙ সবুজ হইয়া গেল। শাস্ত্রে ইহাকে যৌগিক বিভূতি বলে।

গৃহত্যাগের পর প্রায় ষাট বৎসর বহু স্থল পরিভ্রমণান্তে তিনি একটী স্থায়ী আশ্রমের আবশ্যকতা অনুভব করিলেন। পর্যটন-কালে তিনি গুজরাট প্রদেশে নর্মদা নদীর তীরবর্তী মালসার গ্রামের আধ মাইল দূরে অবস্থিত স্থানটির প্রাকৃতিক সৌন্দর্য্যে মুগ্ধ হইয়াছিলেন। উক্ত স্থানে ১৮৮৫ খ্রীষ্টাব্দে তিনি আশ্রম প্রতিষ্ঠা

করেন। অল্প কালের মধ্যেই নিঃসম্বল যোগীবরের আশ্রমে পর্ণ-
কুটীরের পরিবর্তে ইষ্টকালয় নির্মিত হইল। ধনী ও নির্ধন সকলেই
তাহার আশ্রমে ধর্মালোক লাভের আশায় আসিতেন। দেশীয়
রাজন্যবর্গ ও বিশিষ্ট ব্যক্তিগণের অনেককে আশ্রমে আসিতে দেখা
যাইত। তিনি গঠনমূলক সমাজসেবার বিশেষ পক্ষপাতী ছিলেন।
সাধুসন্ন্যাসিগণকে বর্তমান যুগের উপযোগী ভাবধারায় অনুপ্রাণিত ও
সংঘবদ্ধ করিবার উদ্দেশ্যে ১৯০৯ খ্রীষ্টাব্দে তিনি অখিল ভারত সাধু
সম্মেলনের আয়োজন করিয়াছিলেন। বাংলা দেশ ও বাঙ্গালীর
সংশ্রব হইতে দীর্ঘ কাল বহু দূরে থাকিলেও মাতৃভাষার প্রতি তাহার
প্রগাঢ় অনুরাগ আদৌ হ্রাস পায় নাই। আমেরিকা হইতে প্রত্যাগত
সুপ্রসিদ্ধ জৈনশাস্ত্রবিৎ পণ্ডিত লালন ১৯১৭ খ্রীষ্টাব্দের শেষভাগে
একদিন মহাকবি রবীন্দ্রনাথের ‘গীতাঞ্জলি’ বইখানি লইয়া মাধব-
দাসজীর নিকট আসেন। তিনি বাংলা জানিলেও কয়েকটি চলিত
কথার অর্থ বুঝিতে না পারিয়া বাঙ্গালী যোগীরাজকে সেইগুলির অর্থ
জিজ্ঞাসা করেন। যোগীরাজ ‘গীতাঞ্জলি’র কয়েকটি কবিতা পড়িয়া
এত মুগ্ধ হন যে, তাহার গুরুদেব দেশীয় শিষ্যকে উক্ত গ্রন্থ গুরুরাটী
ভাষায় অনুবাদ করিবার গুরু ভার দেন। উক্ত শিষ্য বাংলা
জানিতেন না। তিনি পণ্ডিত লালনের নিকট বাংলা শিখিয়া গুরুর
আদেশ কার্য্যে পরিণত করেন। স্বদেশপ্রেমিক মাধবদাসজীর
উৎসাহে ১৯১৮ খ্রীষ্টাব্দের জানুয়ারী মাসে ‘গীতাঞ্জলি’র প্রথম গুরুরাটী
অনুবাদ প্রকাশিত হয়।

যোগীরাজকে দর্শন ও প্রণাম করিবার জন্য মালসার আশ্রমে
অধিক লোকসমাগম হেতু তার সাধনভজনের বিষয় হইতে লাগিল।

তিনি মালসার হইতে চার মাইল দূরে রনপুরা নামক অন্য এক গ্রামে সরিয়া গেলেন। এই দুই স্থানেই যোগীবরের অবশিষ্ট পঁয়ত্রিশ বৎসর অতিবাহিত হয়। মুষ্টিমেয় স্নুযোগ্য শিষ্যকে তিনি উক্ত স্থানদ্বয়েই যোগতত্ত্ব শিক্ষা দেন। তিনি অগণিত পুরাতন রোগীকে সরল যৌগিক প্রক্রিয়ার ব্যবস্থা দিয়া রোগমুক্ত করেন। ভক্তদের অনুরোধ এড়াইতে না পারিয়া তিনি কখনো কখনো অল্প কালের জন্য অগ্রত্ব যাইতেন। তিনি সাধারণকে ভক্তিমূলক উপদেশ দিলেও উপযুক্ত শিক্ষার্থীকে গুরুপরম্পরাগত হঠযোগ সাধনে দীক্ষিত করিতেন। তাহার মারাঠী শিষ্য ডাঃ জে. জি. গুণে এবং অন্য গুজরাটী শিষ্য ত্রীযোগেন্দ্র গুরু আদেশে হঠযোগের বৈজ্ঞানিক অনুশীলনে ও গবেষণায় আত্মনিয়োগ করেন। সুতরাং যোগীবর মাধবদাসই প্রকৃত পক্ষে আধুনিক যুগে যোগবিজ্ঞানের প্রথম প্রবর্তক; কারণ, তাহারই প্রেরণায় ফলিত যোগের বর্তমান পুনরুদ্ধোধন সম্ভব হইয়াছে। ভক্তানুরোধে বা কার্যব্যাপদেশে তিনি বোম্বাই, বরোদা, আমেদাবাদ, সুরাট ও ব্রোচ প্রভৃতি স্থানে মাঝে মাঝে যাইলে নির্জনতার অভাবে তথায় অন্তরে অস্বস্তি অনুভব করিতেন। এইরূপে ১৯২০ খ্রীষ্টাব্দের শেষে বোম্বাই নগরে যাইয়া সর্দি ও ম্যালেরিয়া রোগে আক্রান্ত হন। অল্প দিন চিকিৎসার পর তিনি মালসার আশ্রমে ফিরিয়া আসেন এবং যোগবলে বৃদ্ধিতে পারেন যে, তাহার অন্তকাল সমাসন্ন। দেহরক্ষার পূর্ব দিন যোগীরাজ আশ্রমে সমবেত শিষ্যবর্গকে জানাইলেন যে, পরদিন বেলা তিন ঘটিকার সময় তিনি মহাসমাধিতে নিমগ্ন হইবেন। তদনুযায়ী পূর্ব হইতে সকল আয়োজন করা হইল। মহাসমাধির অব্যবহিত পূর্বে তাহার একটা কটো

ভোলা হয়। ১৯২১ খ্রীষ্টাব্দে ১০ই ফ্রেব্রুয়ারী বৃহস্পতিবার পূর্ব-নির্দিষ্ট সময়ে যোগীরাজ মাধবদাস ১২৩ বৎসর বয়সে মহাসমাধিলাভ করেন।

তৎশিষ্য ডাঃ জে. জি. গুণে সন্ন্যাস লইয়া স্বামী কুবলয়ানন্দ নামে পরিচিত হন। স্বামী কুবলয়ানন্দ বিজ্ঞানের সাহায্যে যোগাসনের গবেষণা ও পরীক্ষা করিয়া উহার ফলাফল তৎসম্পাদিত ইংরাজী ত্রৈমাসিক ‘যোগমীমাংসা জার্নালে’ প্রকাশ করিতেন। উক্ত ত্রৈমাসিক পত্রিকা কয়েক বৎসর নিয়মিত ভাবে প্রকাশিত এবং স্বদেশে ও বিদেশে প্রসংসিত হইয়াছিল। তাহার ইংরাজী পুস্তকদ্বয় ‘আসন’ ও ‘প্রাণায়াম’ সাধারণ পাঠকপাঠিকার অতিশয় উপযোগী। উক্ত গ্রন্থদ্বয় অবলম্বনে এই ‘যৌগিক ব্যায়াম’ বইখানির প্রথম ও দ্বিতীয় ভাগ রচিত। স্বামী কুবলয়ানন্দের ‘আসন’ নামক পুস্তকটী হিন্দি, মারাঠী প্রভৃতি ভাষায় অনূদিত এবং তদলম্বনে বহু গ্রন্থ লিখিত হইয়াছে। পাশ্চাত্য শরীরতত্ত্ব ও স্বাস্থ্য-তত্ত্বের আলোকে তিনি যৌগিক ব্যায়ামের যে বৈজ্ঞানিক বিবরণ দিয়াছেন তাহা নিঃসন্দেহে মৌলিক ও অপূর্ব। আসনাদি অভ্যাস-কালে দেহের মধ্যে মস্তিষ্ক ও হৃৎপিণ্ডের যে সকল সূক্ষ্ম ক্রিয়া হয় তিনি তাহা ‘এক্সরে’ নামক মাংসভেদী আলোকের সাহায্যে দেখিয়াছেন। এই ভাবে যে আসনসমূহ পূর্ণ স্বাস্থ্য ও দীর্ঘ জীবন লাভের উপযোগী বলিয়া প্রমাণিত হইয়াছে সেইগুলিকেই তিনি যৌগিক ব্যায়ামরূপে অভ্যাস করিবার সরল নির্দেশ দিয়াছেন।

সুতরাং যৌগিক ব্যায়াম সম্বন্ধে তাহার মতামতই অধুনা বিজ্ঞান-সম্মত ও যুক্তিসঙ্গত। তৎপ্রচারিত যৌগিক ব্যায়াম বোম্বাই, উত্তর-

প্রদেশ প্রভৃতি অঞ্চলে ব্যাপকভাবে প্রচলিত। কোন কোন প্রদেশের বহু উচ্চ ইংরাজী বিদ্যালয়ে ও ব্যায়াম প্রতিষ্ঠানে তাহার প্রণালী অনুমত এবং সরকার কর্তৃক অনুমোদিত। আমেরিকার ইয়েল বিশ্ব-বিদ্যালয়ের শরীরচর্চার অধ্যাপক তাহার কাছে আসিয়া যৌগিক ব্যায়াম শিক্ষান্তে স্বদেশে ফিরিয়া স্বীয় বিশ্ববিদ্যালয়ে তাহা প্রবর্তিত করিয়াছেন। ভারত সরকারের নিখিল ভারত স্বাস্থ্যানুশীলন সমিতির সভ্যরূপে স্বামী ত্রিকুবলয়ানন্দ মনোনীত হইয়াছেন। যোগীরাজ মাধবদাসের শিষ্য ত্রীযোগেন্দ্র ও যোগবিজ্ঞান সম্বন্ধে ইংরাজীতে কতিপয় পুস্তক লিখিয়াছেন এবং পূর্বে 'যোগ' নামক ইংরাজী পত্রিকা প্রকাশ করিতেন।

যেমন বর্তমান যুগে বাংলা দেশেই ভারতীয় ধর্ম, দর্শন, সাহিত্য সঙ্গীত, শিল্প, বিজ্ঞান, রাষ্ট্রনীতি প্রভৃতির নব জাগরণ হইয়াছে তেমনি যোগবিজ্ঞান পুনরুদ্ধোধন বাঙ্গালী হঠযোগী মাধবদাস কর্তৃক আরম্ভ হইল। ইহা বাংলার পক্ষে কম গৌরবের বিষয় নহে। অচিরে অমর মাধবদাসের স্মৃতিরক্ষা বা জীবনী প্রকাশ প্রয়োজন। ফলিত যোগের অনুশীলনার্থ কলিকাতায় কোন সমিতি স্থাপিত হইলে আমি যথাসাধ্য সহযোগিতা করিতে প্রস্তুত আছি। পশ্চিমবঙ্গ সরকার বা কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয় ইহাতে অগ্রণী হইলেই আমাদের আকাংক্ষা পূর্ণ হইবে।

বিশেষত্ব

যৌগিক ব্যায়ামের বিশেষত্ব কি? এই প্রশ্নের প্রকৃত উত্তর পাইতে হইলে আমাদেরকে ব্যায়ামের উদ্দেশ্য সম্যক্রূপে অনুধাবন করিতে হইবে। পাশ্চাত্য ব্যায়ামবিদগণ এবং তাহাদের অনুগামী ভারতীয় ব্যায়ামবীরগণের মতে মাংসপেশীর পুষ্টিসাধনই ব্যায়ামের প্রধান উদ্দেশ্য। এইজন্য আমেরিকার ম্যাকফেডেন, ইংলণ্ডের স্ম্যাথো ও মুলার এবং মহাভারতের রামমূর্তি, ভীমভবানী, শ্রামাকান্ত, গোবর ও মনতোষ রায় প্রভৃতি ব্যায়ামবীরগণের পেশীপুষ্টি দেহ এত প্রশংসিত। ডন, বৈঠক, কুস্তি, মুগুর, মুষ্টিযুদ্ধ, ডায়েল ভারোত্তোলন প্রভৃতি উদগ্র ব্যায়াম উক্ত উদ্দেশ্য সাধনে সমর্থ। এই সকল ব্যায়াম এবং ফুটবল, ভলিবল, ক্রিকেট ও গলফ প্রভৃতি ক্রীড়া শীতপ্রধান দেশের উপযোগী হইলেও গ্রীষ্মপ্রধান ভারতবর্ষের সাধারণ নরনারীর পক্ষে অনুপযোগী ও অনিষ্টকর।

মাংসপেশী পরিপুষ্ট হইলেই দেহের পূর্ণ স্বাস্থ্য বা রোগরাহিত্য লাভ হয় না। তজ্জন্য বড় বড় কুস্তিগীর বা পালোয়ান হৃদরোগে বা উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত হন। দীর্ঘ কাল অতিরিক্ত শ্রমসাধ্য ব্যায়াম অভ্যাসের ফলে শক্তিকর্য বৃদ্ধি হওয়ায় তাহাদের অনেকে দীর্ঘজীবী হইতে পারেন নাই। যৌগিক ব্যায়ামের মুখ্য উদ্দেশ্য স্নায়ুমণ্ডলীর পুষ্টিসাধন এবং দেহস্থিত বস্তুগুলির স্বাস্থ্যবিধান। স্নায়ুমণ্ডলী দেহবস্তুকে চালিত করে এবং মস্তিষ্ক হইতে অঙ্গ-প্রত্যঙ্গে

আদেশ বহন করে। ইহাদের দ্বারাই মাংসপেশীর সর্ব ক্রিয়া নিয়ন্ত্রিত হয়। কোন অঙ্গের একটি মাত্র স্নায়ু নিষ্ক্রিয় হইলেই উক্ত অঙ্গ অচল হইয়া পড়ে। যৌগিক ব্যায়ামের দ্বারা অঙ্গ কোন ব্যায়াম স্নায়ুমণ্ডলীকে পরিপুষ্ট করিতে পারে না। স্নায়ুজাল নৃস্থ ও সবল থাকিলে রোগাক্রমণের আশঙ্কা থাকে না। কুস্তি প্রভৃতি উদগ্র ব্যায়ামের দ্বারা অনেক লোকের স্নায়ুজাল বা মস্তিষ্ক বা স্নায়ুপিণ্ড দুর্বল হইয়া পড়ে। দেহের ও মনের শক্তিক্রয় নিবারণে যৌগিক ব্যায়াম অদ্বিতীয়; কিন্তু অগ্রাঙ্গ ব্যায়াম প্রণালী অত্যাধিক বলিয়া শক্তিক্রয় বৃদ্ধি করে। এইজন্য যাহারা সমধিক মানসিক পরিশ্রম করেন তাহাদের পক্ষে যৌগিক ব্যায়াম সর্বাপেক্ষা উপযোগী। অগ্রাঙ্গ ব্যায়াম পদ্ধতিতে মাত্র কতিপয় অঙ্গপ্রত্যঙ্গের ব্যায়াম হয়; কিন্তু যোগাসনের দ্বারাই দেহের সর্বাঙ্গীন ব্যায়াম সম্ভব।

স্বামী কুবলয়ানন্দ তাহার ‘আসন’ নামক প্রসিদ্ধ ইংরাজী পুস্তকে বলেন, “যোগাসনের দ্বারা সমগ্র শরীরের বাস্তবিক শক্তি বৃদ্ধি পায় এবং মেরুদণ্ড, মস্তিষ্ক ও ফুসফুসাদি প্রধান প্রধান বস্তুগুলি সবল হয়।” মানব দেহের সকল বস্তু তন্তুময়। তন্তুর (tissue) স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য আবশ্যিক প্রথমতঃ প্রয়োজনীয় পুষ্টির নিয়মিত সরবরাহ এবং নালীহীন গ্রন্থিসমূহের (এণ্ডোক্রিন গ্রন্থাণ্ডের) আভ্যন্তরীণ রস নিঃসরণ দ্বিতীয়তঃ যথাসময়ে মলমূত্রাদি অসার দ্রব্যের অপসারণ; এবং তৃতীয়তঃ স্নায়ুসংযোগগুলির সতেজ ক্রিয়া। তন্তুসমূহের পুষ্টির জন্য প্রোটিন, ফ্যাট (স্নেহজাতীয় পদার্থ), শর্করা, লবণ এবং অক্সিজেন আবশ্যিক। এইগুলি রক্তের দ্বারা সকল তন্তুতে প্রেরিত হয়। প্রথম চারি দ্রব্য তুচ্ছ ও গীত খাদ্য হইতে এবং পঞ্চমটি

ফুস্ফুসে প্রবিষ্ট বায়ু হইতে রক্তে গৃহীত হয়। শ্বতরাং পরিপাক যন্ত্র ও শ্বাসযন্ত্র সুস্থ সবল না থাকিলে তত্ত্ব গুহীত হয় না। ভুক্তদ্রব্য পরিপাকের জন্য পাকস্থলী, ক্ষুদ্রান্ত্র, অগ্ন্যাশয় (pancreas) এবং যকৃৎ সক্রিয় হয়। এই চারি যন্ত্রই তলপেটের (pelvis) উপরে অবস্থিত। এই পরিপাকযন্ত্র চতুষ্টয় প্রাকৃতিক বিধানে দিবারাত্রির চব্বিশ ঘণ্টা স্বতঃক্রিয় যত্ন মর্দন পাইতেছে। প্রত্যেক প্রশ্বাস ত্যাগের সময় তলপেটের সম্মুখস্থ পেশীগুলি সঙ্কুচিত হইয়া উল্লিখিত যন্ত্রগুলিকে ভিতরের দিকে ও উপরের দিকে ঠেলিয়া দেয়। আবার নিঃশ্বাস গ্রহণের সময় বক্ষঃস্থল ও কুক্ষির মধ্যবর্তী পেশী (diaphragm) তলপেটকে নীচের দিকে ও সম্মুখের দিকে চাপ দেয়। এইরূপে নিঃশ্বাস গ্রহণ বা প্রশ্বাস ত্যাগের সময় প্রত্যেক মিনিটে চৌদ্দ হইতে আঠার বার পরিপাক যন্ত্রগুলি তলপেটের মাংসপেশীসমূহের দ্বারা যত্নভাবে মর্দিত হয়। এই স্বাভাবিক মর্দন তাহাদের স্বাস্থ্যরক্ষা করে।

যাহাদের হৃদয় শক্তি ক্রীণ তাহাদের তলপেটের পেশীগুলি কঠিন ও দুর্বল হয়। পরিপাক ক্রিয়া অক্ষুণ্ণ রাখিতে হইলে তলপেটের পেশীগুলিকে সবল ও নমনীয় রাখা দরকার। ইহা একটি সর্ববিশ্বীকৃত বৈজ্ঞানিক সত্য যে, সপ্রসারিত ও সঙ্কোচন দ্বারা পেশীগুলির কর্মশক্তি ও নমনীয়তা বাড়ে। ভুক্তজাসন, শলভাসন ও ধনুর্জাসন দ্বারা তলপেটের সম্মুখস্থ পেশীগুলি সপ্রসারিত এবং পশ্চাত্তের পেশীগুলি সঙ্কুচিত হয়। যোগমুদ্রা, পশ্চিমোত্তান ও হল্লাসন দ্বারা তলপেটের অগ্রবর্তী পেশীগুলি সঙ্কুচিত এবং পশ্চাদ্বর্তী পেশীগুলি প্রসারিত হয়। এই ছয় আসন দ্বারা তলপেটের সম্মুখস্থ ও পশ্চাদ্বর্তী পেশীসমূহের যথেষ্ট সঞ্চালন হয়। তদ্রূপ বক্রাসন,

অর্দ্ধমংশ্লেস্ত্রাসন প্রভৃতি দ্বারা তলপেটের দুই পাশের পেশীগুলির ব্যায়াম হয়। শলভাসন দ্বারা ডায়াফ্রাম (diaphragm) এর প্রচুর ব্যায়াম হয়। যখন আমরা উড্ডীয়ান ও নৌলীর আলোচনা করিব তখন যৌগিক ব্যায়ামের প্রকৃত বিশেষত্ব আরও বুঝিতে পারিব। উক্ত আসন দুইটির দ্বারা তলপেটের পেশীগুলির লম্বভাবে ও দুই পার্শ্বে ব্যায়াম হয়। এই দুই আসনের সমকক্ষ ব্যায়াম অল্প কোন পদ্ধতিতে নাই।

আমরা পূর্বেই বলিয়াছি যে, রক্তসঞ্চালন দ্বারা তন্তুসমূহে পুষ্টি বাহিত হয়। হৃৎপিণ্ড, ধমনী (artery), শিরা (vein) ও কৈশিক (capillary) দ্বারা সর্বাত্মে রক্ত সঞ্চালিত হয়। হৃৎপিণ্ডই রক্ত সঞ্চালনের প্রধান কেন্দ্র। ইহার সঙ্কোচন ও সম্প্রসারণ দ্বারা সর্বাত্মে রক্ত চালিত হয়। ইহা উৎকৃষ্ট পৈশিক উপাদানে গঠিত। উড্ডীয়ান ও নৌলীর দ্বারা হৃৎপিণ্ডকে আরও সবল ও সক্রিয় করা যায়। ভূজঙ্গাসন, শলভাসন, ধমুরাসন, সর্বাঙ্গাসন ও হলাসনে হৃৎপিণ্ডের পেশীগুলির উপর খুব চাপ পড়ে। রক্তসঞ্চালক যন্ত্রসমূহের মধ্যে শিরাগুলি সর্বাপেক্ষা দুর্বল। অথচ তাহাদিগকে দেহের সমস্ত স্থান হইতে রক্ত সংগ্রহ করিয়া মাধাকর্ষণ শক্তির বিরুদ্ধে হৃৎপিণ্ডের রক্ত চালাইতে হয়। এই কঠিন কার্যের জন্য শিরাগুলি অনেক সময় আরো দুর্বল হইয়া পড়ে। স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য তাহাদিগকে বহিঃসাহায্যের উপর নির্ভর করিতে হয়। শীর্ষাসন ও সর্বাঙ্গাসন দ্বারা শিরাসমূহ আবশ্যকীয় বিশ্রাম পায়। উক্ত বিশ্রাম কণিক হইলেও ইহা তাহাদের স্বাস্থ্য বিধানে সমর্থ।

অক্সিজেন তন্তুসমূহের অন্ততম পুষ্টিকর পদার্থ। রক্ত-সঞ্চালক প্রণালীর দ্বারা ইহা তন্তুসমূহে প্রেরিত হয়। প্রয়োজনীয় প্রোটিন,

স্নেহ, শর্করা ও লবণ পরিপাকপ্রণালী হইতে রক্তে গৃহীত হয় ; কিন্তু অক্সিজেন শ্বাসযন্ত্র দ্বারা রক্তে মিশ্রিত হয়। এইজন্য ফুস্ফুসের স্বাস্থ্যরক্ষা বিশেষ আবশ্যিক। প্রতি তিন মিনিটে শরীরের সমস্ত রক্ত ফুস্ফুসের মধ্য দিয়া একবার প্রবাহিত হয়। কারণ, নাড়ীবিজ্ঞানীদের মতে প্রত্যেক মিনিটে সুস্থ শরীরে সত্তর বা বাহাত্তর বার নাড়ীর স্পন্দন হয়। প্রতি নাড়ীস্পন্দনে চার আউন্স এবং প্রত্যেক মিনিটে সত্তর বা আঠার পাউণ্ড রক্ত ফুস্ফুসের মধ্য দিয়া প্রবাহিত হয়। শরীরের যত ওজন তাহার এক ত্রয়োদশাংশ রক্ত। যে শরীরের ওজন ১৫৬ পাউণ্ড তাহাতে ১২ পাউণ্ড রক্ত আছে। এই বার পাউণ্ড রক্ত ফুস্ফুসের মধ্য দিয়া সঞ্চালিত হইতে মাত্র তিন মিনিট সময় লাগে। সুতরাং চব্বিশ ঘণ্টায় শরীরের সমস্ত রক্ত ৪৮০ বার ফুস্ফুসের মধ্য দিয়া চালিত হয়। অতএব অগ্রাগ্র অঙ্গের জায় ফুস্ফুসের ব্যায়াম অত্যন্ত আবশ্যিক। ফুস্ফুস বায়ুকোষসমূহ দ্বারা গঠিত। যদি সকল বায়ুকোষ ক্রিয়াশীল থাকে তাহা হইলে ফুস্ফুসের পূর্ণ স্বাস্থ্য রক্ষিত হয়। অথচ ফুস্ফুসের মাত্র এক ষষ্ঠাংশ আমরা সাধারণতঃ ব্যবহার করি এবং অবশিষ্ট পঞ্চ ষষ্ঠাংশ অব্যবহৃত থাকে। এই অব্যবহৃত অংশে বীজাণু সঞ্চিত বা সঞ্চারিত হইয়া যক্ষ্মা, হাঁপানী, কাশি প্রভৃতি হুন্টিকিৎস ব্যাধি উৎপন্ন হয়। শলভাসন এবং ময়ূরাসনে গভীর নিঃশ্বাস গ্রহণ দ্বারা যে বায়ু ফুস্ফুসে গৃহীত হয় তাহা অলস বায়ুকোষ-গুলিকেও সক্রিয় করে।

বায়ুকোষগুলি একবার সক্রিয় হইবার পর বায়ুর চাপ বাড়িলে বা কমিলে সেগুলি আর নিষ্ক্রিয় হয় না। শলভাসন ও ময়ূরাসনের

মধ্যে প্রভেদ এই যে, প্রথমটিতে ফুস্ফুসে বায়ুধারণ অপরিহার্য্য এবং দ্বিতীয়টিতে ইচ্ছাধীন। কারণ অভিজ্ঞ ব্যক্তি বায়ুকুণ্ডক না করিয়াও ময়ুরাসন করিতে পারেন। প্রত্যাহ তিন বার হইতে সাত বার শলভাসন করিলে শ্বাসযন্ত্রের তন্তুসমূহ অতিশয় নমনীয় এবং বায়ুকোষ গুলি (air cells) সক্রিয় থাকে। শ্বাসক্রিয়ার অবাধ গতির জন্য শ্বাসনালী পরিষ্কার থাকা দরকার। উক্ত নালী টনসিল ফোলা, পুরাতন সর্দি প্রভৃতি দ্বারা রুদ্ধ হয় ; কিন্তু সর্বাঙ্গাসন, বিপরীত করণী ও মংস্ত্রাসন টনসিল, সর্দি প্রভৃতি যাবতীয় গলরোগ ও নাসারোগ দূরীকরণ দ্বারা শ্বাসনালী পরিষ্কার রাখিতে সমর্থ। সুতরাং তন্তুর স্বাস্থ্যরক্ষার্থ পাঁচ প্রকার আহাৰ্য্য সরবরাহ করিতে যোগাসন সর্বতোভাবে নিপুণ। পূর্বে উক্ত হইয়াছে যে, তন্তুর পুষ্টিসাধন ও স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য নালীহীন গ্রন্থিগুলির আভ্যন্তরীণ রস-নিঃসরণ উত্তমরূপে হওয়া দরকার। এখন আমরা উক্ত গ্রন্থি-সমূহের আলোচনায় মনোনিবেশ করিব।

মানব দেহে দুই প্রকার মাংসগ্রন্থি (gland) আছে। তন্মধ্যে কতকগুলি নালীহীন (ductless), আর কতকগুলি নালীযুক্ত। লালান্দ্রাবী গ্রন্থি (salivary gland), ঘর্মবহা গ্রন্থি (sweat gland), অশ্রুদ্রাবী গ্রন্থি (lachrymal gland) এবং যকৃৎ (liver) প্রভৃতিকে নালীযুক্ত মাংসগ্রন্থি বলে। লালানিঃসারক গ্রন্থি মুখের মধ্যে অবস্থিত। ইহা হইতে নিঃসৃত লাল্য ঋতুর সহিত মুখে মিশ্রিত হইয়া খাণ্ডকে পরিপাকের উপযোগী করে। ঘর্ম-নিঃসারক গ্রন্থি ত্বকের নীচে থাকে। আমাদের দেহে যে ঘাম বাহির হয় তাহা উক্ত গ্রন্থিনিঃসৃত রস। অশ্রুদ্রাবী গ্রন্থি চোখের কোণে থাকে। ইহা

হইতে ক্ষরিত রস অশ্রুৰূপে গড়াইয়া পড়ে। যকৃৎ গ্রন্থি উদরে অবস্থিত। ইহা হইতে নিঃসৃত পিত্তরস ভূক্ত জব্য পরিপাকের সহায়ক।

মূত্রাশয় (kidney), প্লীহা (spleen), অণ্ডকোষ (testis) থাইরয়েড, ডিম্বাশয় (ovaries), পিটুইটারী ও পিনীয়াল ও আড়িনাল গ্রন্থি নালাহীন। ইহাদিগকে এণ্ডোক্রিন গ্রন্থি বলে। এই সকল গ্রন্থি হইতে নিঃসৃত রসের নাম হরমোন (hormone)। হরমোন রক্তের সহিত সাক্ষাৎভাবে মিশ্রিত হইয়া শরীরের সর্বাঙ্গে প্রবাহিত হয়। সকল ইন্দ্রিয় এবং যন্ত্রের পুষ্টি, ক্রিয়া ও স্বাস্থ্য হরমোনের উপর নির্ভর করে। নালাহীন গ্রন্থিমণ্ডলীর অধিপতি থাইরয়েড। ইহা গলনালীর দুই পার্শ্বে অবস্থিত। পিটুইটারী গ্রন্থি আকারে একটা বড় বাদামের মত এবং মস্তিষ্কের মধ্যে চারি পাশে অস্থিনির্মিত কক্ষে থাকে। পশুর শরীর হইতে পিটুইটারীর সম্মুখ অংশ বাদ দিয়া বা নষ্ট করিয়া দেখা গিয়েছে, পশুদেহের আকার ছোট হইয়া যায়। শিশুকালে যদি পিটুইটারী গ্রন্থি অধিক সক্রিয় হয়, তাহা হইলে দেহের হাড় আকারে খুব বাড়িয়া যায়। সে বয়স্ক হইলে অতিশয় দীর্ঘকায় বা খর্বাকৃতি হয়। তখন শিশুকে গরুিলা বা দানবের মত বিকৃত দেখায়। পিনীয়াল গ্রন্থির প্রভাবে যুবকদের মুখে দাড়ি গোক উঠে না। পিটুইটারীর ত্রায় পিনীয়াল গ্রন্থি মাথায় অবস্থিত। বাহাদের পিটুইটারী গ্রন্থি অধিক বর্ধিত তাহাদের হাত পা অধিক লোমশ হয়। অণ্ডকোষ হইতে নিঃসৃত রস রক্তে মিশ্রিত হইয়া পুরুষ-দেহকে যৌবনাঘিত করে। পুরুষদেহে যৌন বোধ আসিবার পূর্বে অস্ত্রোপচার দ্বারা অণ্ডকোষ বাদ দিয়া দেখা গিয়াছে, সেই পুরুষের জননেন্দ্রিয় ভেমনভাবে পুষ্ট হয় না, তাহার মুখে দাড়ি গোক দেখা

দেয় না। বিখ্যাত বৈজ্ঞানিক ডাঃ ভরেন হফ (Vren Hoff) অণুকোষবিহীন জন্তুর দেহে অল্প জন্তুর দেহ হইতে অণুকোষ কাটিয়া আনিয়া লাগাইয়া দেখাইয়াছেন, কি আশ্চর্য্য ফল হয়। অণুকোষ শরীরের মধ্যে লাগাইয়া দিবার পর উক্ত পশুর প্রজনন শক্তি ফিরিয়া আসে। বৃদ্ধ ব্যক্তির দেহে নূতন অণুকোষ লাগাইয়া দিলে পুনরায় তাহার যৌবন জাগ্রত হয়।

পিটুইটারীর প্রভাব যাহাদের উপর অল্প থাকে তাহারা সহজেই আত্মবিশ্বাস হারায় ও সামান্য দুঃশে কাতর হয়। যাহাদের উপর পিটুইটারীর প্রভাব অধিক তাহারা খুব দুঃসাহসী ও আক্রমণকারী হয়। বৈজ্ঞানিকগণের মতে নেপোলিয়নের উপর পিটুইটারীর প্রভাব অত্যধিক ছিল। সেইজন্য তিনি প্রায়ই মাথার অশ্রুধে ভুগিতেন এবং মাঝে মাঝে বমন করিয়া মুচ্ছিত হইতেন। তাহার মৃত দেহে অস্ত্রোপচার করিয়া ডাঃ হেনরী দেখিয়াছেন, তিনি পিটুইটারী প্রধান পুরুষ ছিলেন। অন্তিম জীবনে তাহার দেহে পিটুইটারীর অভাব লক্ষিত হইয়াছিল। সেই জন্য আফ্রিকার দক্ষিণে আটলান্টিক মহাসাগরে সেন্ট হেলেনা দ্বীপে বন্দী-জীবনে তিনি সর্বদা অত্যন্ত অবসন্ন থাকিতেন এবং পেটে ক্যান্সার হওয়ায় মৃত্যুমুখে পতিত হন।

মানব শরীরে রক্তের মধ্যে যে ক্যালসিয়াম আছে তাহার অস্তিত্ব মুখ্যতঃ এই নালীহীন গ্রন্থিগুলির উপর নির্ভর করে। থাইরয়েড হইতে নিঃসৃত রসকে থাইরক্সিন বলে। ইহা হইতে স্রবিত রস কম বা বেশী হইলে নর দেহের হাড়ের নানা রূপ বিকৃতি ঘটে এবং বাহ্য আকৃতিও পরিবর্তিত হয়। মাথায় টাক পড়া এবং চক্ষু কোটরগত ও স্বপ্নাতুর হওয়ার কারণও ইহাই। থাইরয়েড গ্রন্থি

নিম্নেজ ও দুর্বল হইলে দেহ স্বাস্থ্যহীন ও ব্যাধিমন্দির হয়।
 গ্রীণ সাহেব রোগতত্ত্ব সম্বন্ধে তাহার ইংরাজী গ্রন্থে লিখিয়াছেন,
 “থাইরয়েড গ্রন্থি হইতে রসনিঃসরণের ব্যাঘাত হইলে কোষ্ঠবদ্ধতা,
 চর্মরোগ, স্নায়বিক দুর্বলতা, মানসিক অবসাদ, চিন্তা ও বাক্যের
 মন্দগতি, দৈহিক ওজনের হ্রাস এবং চর্বির অল্পতা প্রভৃতি রোগ
 জন্মে। শিশুদেহে থাইরয়েডের ক্রিয়া নিম্নেজ হইলে মানসিক
 দুর্বলতা, হস্তপদাদি অঙ্গপ্রত্যঙ্গের স্থূলতা, উদরের মেদবৃদ্ধি দৃষ্টিক্ষীণতা,
 বধিরতাदि অন্বূহ হয়।” গ্রীণ সাহেব তাহার উক্ত গ্রন্থে এই সম্বন্ধে
 আরও বলিয়াছেন, “শিশুদেহে উক্ত গ্রন্থিগুলি তুলিয়া ফেলার পর
 দেখা গিয়াছে, তাহাদের শৈলীগুলি সঙ্কুচিত ও দুর্বল হইয়া যায়।”
 নরদেহে হস্তপদমুখাদির সঙ্কোচন প্রভৃতি দেখা দিলে উহাকে
 টিটানী রোগ বলে। টিটানী, মৃগী এবং মুচ্ছাদি রোগও একই কারণে
 উৎপন্ন হয়। পুষ্টিকর আহারের অভাব, শুক্রতারল্য, কঠিন রোগ,
 কঠোর পরিশ্রম বা অসংযত জীবন বাপনের ফলে থাইরয়েড গ্রন্থি
 দুর্বল হয়। তাহাদের শরীর হইতে কোন কারণে অস্ত্রোপচার দ্বারা
 থাইরয়েড গ্রন্থি তুলিয়া ফেলা হইয়াছে তাহাদের অকাল বার্ধক্য
 আসে। তাহাদের স্বাস্থ্য চিরতরে ভাঙ্গিয়া যায় এবং তাহারা মৃতবৎ
 জীবন বাপন করে। স্নায়ুমণ্ডলীস্থ তন্তুসমূহের কোষগুলি থাইরয়েডের
 রসেই পরিপুষ্ট হয়। থাইরয়েড গ্রন্থি নিম্নেজ হইলে ক্ষুধামান্দ্য,
 শিরঃপীড়া, নিজালুতা, সর্দি, কাশি প্রভৃতি অন্বূহ লাগিয়া থাকে।
 এম. এম. লিওপল্ড লেভি এবং এইচ-ডি-রথচাইন্ড নামক বৈদেশিক
 বৈজ্ঞানিকগণ গবেষণা দ্বারা প্রমাণ করিয়াছেন যে, থাইরয়েড গ্রন্থি
 নিষ্ক্রিয় হইলেই শরীর জরাগ্রস্ত হয়।

এই জগৎ ইংলণ্ডের মূল্য এবং আমেরিকার ম্যাককেডেন প্রভৃতি ব্যায়ামবীরগণ থাইরয়েডকে সজীব ও সতেজ রাখিবার জগৎ বিবিধ ব্যায়াম উদ্ভাবন করিয়াছেন ; কিন্তু তাঁহাদের উদ্ভাবিত ব্যায়াম অপেক্ষা যৌগিক সর্বাঙ্গাসন শত গুণে উৎকৃষ্ট, ফলপ্রদ ও স্বাস্থ্যকর। অষ্ট্রিয়ার বিশ্ববিখ্যাত বৈজ্ঞানিক ডাঃ ভরেন হফ্‌ মনুষ্যদেহ হইতে নিষ্ক্রিয় নিষ্কৃৎ থাইরয়েড গ্রন্থি অন্ত্রসাহায্যে তুলিয়া ফেলিয়া তৎপরিবর্তে বানরের গল-গ্রন্থি বসাইয়া অনেককে পুনর্যৌবন দান করিয়াছেন। ভারতের কোন কোন ধনী ব্যক্তি অল্প অর্থব্যয়ে বিদেশে যাইয়া স্থায়ী অকর্মণ্য থাইরয়েডের স্থলে বানরের থাইরয়েড বসাইয়া দীর্ঘ জীবন ও পুনর্যৌবন লাভ করিয়াছেন। অবশ্য এই কার্য্য অতিশয় ব্যয়সাধ্য ও বিপজ্জনক। পশুদেহের মাংসগ্রন্থি নরদেহে পাশবিক প্রবৃত্তি সৃষ্টি করে। নৈতিকতার দিক দিয়াও ইহা অনিষ্টকর। আর সর্বাঙ্গাসনের এমন অদ্ভুত শক্তি আছে যে নিয়মিত অভ্যাসের ফলে দুর্বল থাইরয়েড গ্রন্থি সবল, সতেজ ও সক্রিয় হয়। ইহা বৈজ্ঞানিক উপায়ে পরীক্ষিত ও প্রমাণিত। অণ্ডকোষে শুক্র জাত হয়। এই অণ্ডকোষের সহিত থাইরয়েডের নিকট সম্বন্ধ আছে। সর্বাঙ্গাসন অভ্যাসের দ্বারা থাইরয়েড সজীব ও সুপুষ্ট হইলে স্বপ্নদোষ, শুক্রহীনতা প্রভৃতি রোগ আরোগ্য হয়।

সর্বাঙ্গাসন, মংস্তাসন প্রভৃতি ব্যায়াম দ্বারা থাইরয়েডের স্বাস্থ্য দীর্ঘ কাল অভয় থাকে। শীর্ষাসন দ্বারা পিটুইটারী ও পিনীয়াল গ্রন্থিদ্বয়ের উত্তম ব্যায়াম হয়। পুরুষদের অণ্ডকোষ ও নারীদের ডিম্বাশয়ের (গর্ভকোষের) উত্তম ব্যায়াম সর্বাঙ্গাসন, উড্ডীয়ান ও নৌলীর দ্বারা হয়। গ্রীহা নরদেহে বৃহত্তম নালীহীন গ্রন্থি।

দেহে যে সকল রোগজীবাণু সৃষ্ট বা সংক্রামিত হয় সেইগুলি প্রীহারসে বিনষ্ট হয়। রক্তের সাদা ও লাল কণিকাগুলি প্রধানতঃ প্রীহাতে পুষ্ট হইয়া দেহের নানা অংশে ছড়াইয়া পড়ে। রক্তে রোগবিষ (toxin) নাশ করিতে প্রীহা অধিতীয়। ম্যালেরিয়া, টাইফয়েড, কালাজ্বর প্রভৃতি সংক্রামক রোগে প্রীহা ফুলিয়া উঠে। ইহার কারণ, প্রীহা শরীরে প্রবিষ্ট জীবাণুগুলি টানিয়া নিজ অঙ্গে সংহত রাখে, অল্প অঙ্গে বাইতে দেয় না। প্রীহার উপর থাইরয়েডের প্রভাব বিপুল। বৈজ্ঞানিক যন্ত্রের সাহায্যে দেখা গিয়াছে, সর্বাঙ্গাসনে দুর্বল প্রীহা সবল হয়। স্বামী কুবলয়ানন্দ সর্বাঙ্গাসনের দ্বারা ষোল বৎসর বয়স্ক কোন বালকের জীর্ণ প্রীহা ও পুরাতন ম্যালেরিয়া জ্বর আরোগ্য করিয়াছিলেন। ছয় মাস সর্বাঙ্গাসন করার ফলে উক্ত বালক ম্যালেরিয়া জ্বর ও প্রীহারোগ হইতে চিরতরে মুক্ত হইয়াছিল। সর্বাঙ্গাসন অভ্যাস করিলে এ্যাপেন্ডিসাইটিস্ এবং যকৃতের রোগাদি জন্মিতে পারে না। কোন ব্যক্তি বাল্যকাল হইতে বহু বৎসর যকৃতরোগে ভুগিতেছিলেন। ইহার ফলে তাহার স্বাস্থ্য ভগ্ন ও অকাল বার্ধক্য হইয়াছিল। দুই বৎসর নিয়মিত ভাবে সর্বাঙ্গাসন অভ্যাসের ফলে তাহার যকৃতরোগ সারিয়া যায় এবং তিনি পুনরায় পূর্ণ স্বাস্থ্য লাভ করেন।

পূর্বে উক্ত হইয়াছে যে, তত্ত্বসমূহের স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য শরীরের অসার পদার্থ যথাসময়ে নির্গত হওয়া দরকার। মল, মূত্র, কার্বন ডাইঅক্সাইড, দূষিত কফ, পিত্ত ও বায়ু, ইউরিয়া ও ইউরিক এসিড প্রভৃতি অসার পদার্থ অতিশয় বিবাক্ত এবং অতিরিক্ত সময় দেহে থাকিলে নানা বিকার ও ব্যাধি সৃষ্টি করে। কার্বন-

ডাইঅক্সাইড শ্বাসযন্ত্র দ্বারা, পিত্তাদি যুক্ত মল মলদ্বার দিয়া এবং ইউরিয়া (urea) ও ইউরিক এসিড (uric acid) প্রভৃতি মূত্রের সহিত মূত্রদ্বার দিয়া বহির্গত হয়। সুতরাং দেখা যাইতেছে যে, মলমূত্র নিঃসারক যন্ত্রদ্বয় ও শ্বাসযন্ত্র সুস্থ থাকিলে অসার পদার্থ দেহ হইতে যথাসময়ে বাহির হইয়া যায়। কোষ্ঠবদ্ধতা হইলে অর্শ ভগন্দ্রাদি ছুরারোগ্য ব্যাধি জন্মে। আমেরিকার কোন হাসপাতালে একবার ২৮৬ জন রোগী স্লটিকিংসা সম্বন্ধে মারা যায়। ডাক্তারগণ এই সকল মৃতদেহে অস্ত্রোপচার করিয়া দেখিলেন, তাহাদের মধ্যে ২৫৬ জনের মলভাণ্ড পুরাতন মলে পরিপূর্ণ। মূত্র বধাকালে নির্গত না হইলেও বাত রোগাদি জন্মে। একজন পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তি চব্বিশ ঘণ্টায় প্রায় দেড় সের মূত্র ত্যাগ করে। মূত্রের পরিমাণ শীত কালে বাড়ে ও গ্রীষ্মকালে কমে। মূত্র নিঃসারক যন্ত্র প্রধানতঃ দুইটি—বৃক্কদ্বয় (kidneys) এবং মূত্রাশয় (bladder)। বৃক্কদ্বয় রক্তের অতিরিক্ত জলীয়াংশের সহিত অশুদ্ধ দূষিত পদার্থ ছাঁকিয়া আনে এবং মূত্রাশয়ে প্রেরণ করে। বৃহদন্ত্র ও মলভাণ্ডাদি মলনিঃসারক যন্ত্র, শ্বাসযন্ত্র এবং বৃক্কদ্বয় ও মূত্রাশয়াদি মূত্রনিঃসারক যন্ত্রের চমৎকার স্বাস্থ্য উত্তীর্ণ হইলে ও নৌলী ব্যায়াম অভ্যাসে সংরক্ষিত হয়।

তত্ত্বসমূহের স্বাস্থ্য স্নায়ুমণ্ডলীর সুস্থতার উপর বহুলাংশে নির্ভর করে। মস্তিষ্ক এবং মেরুদণ্ডই স্নায়ুমণ্ডলীর প্রধান দুইটি অংশ। এই দুই স্থান হইতে প্রসারিত স্নায়ুজাল শরীরের সর্বত্র পরিব্যাপ্ত। শরীরে এমন একটীও তত্ত্ব (tissue) নাই, বাহ্যিক সহিত স্নায়ু (nerve) সংযুক্ত নয়। স্নায়ুসন্ধি শিথিল হইলেই তত্ত্বের কার্য ব্যাহত হয়।

মলভাণ্ডের সহিত সংযুক্ত স্নায়ু দুর্বল হইলে মলভাণ্ডের তত্ত্ব কার্যক্ষম থাকে না ও তাহার ফলে কোষ্ঠবদ্ধতা জন্মে। মুখমণ্ডলের একটি স্নায়ু অসাড় হইলেই মুখ এক দিকে বাঁকিয়া যায়। নীৰ্বাসন মস্তিষ্কে প্রচুর রক্তপ্রবাহ আনিয়া এই স্নায়ুকে প্রত্যেক স্থানে রাখে। উক্ত আসনে মেরুদণ্ডের সুন্দর ব্যায়াম হয়। ভুজঙ্গাসন, শলভাসন এবং ধনুরাসনাদি দ্বারাও মেরুদণ্ডের স্বাস্থ্য সুরক্ষিত হয়। আমরা পূর্বেই বলিয়াছি যে, দেহের সকল বস্তু তত্ত্বনির্মিত এবং স্নায়ুচালিত। স্নায়ুজাল ও তত্ত্বসমূহ সুস্থ থাকিলে দেহ নীরোগ ও স্বাস্থ্যবান হয়। স্নায়ুজাল এবং তত্ত্বসমূহ সুস্থ ও সবল রাখিতে যৌগিক ব্যায়াম অধিতীয় ও অভুলনীয়।

কেহ কেহ প্রশ্ন করেন, যৌগিক ব্যায়ামে মাংসপেশীর ব্যায়াম হয় কিনা। এক কথায় ইহার উত্তর এই যে, পেশীর সাধারণ গঠন ও শক্তিশালত যৌগিক ব্যায়ামে সম্ভব। অসাধারণ পৈশিক পুষ্টি ও শক্তি সাধন যৌগিক ব্যায়ামে হয় না। নরদেহে পাঁচ শতাধিক পেশী আছে। যৌগিক ব্যায়াম দ্বারা ইহাদের সকলের স্বাভাবিক স্বাস্থ্য ও শক্তি লাভ হয়।

পদ্মাসন, সিদ্ধাসন ও স্বস্তিকাসনাদির দ্বারা শারীরিক ব্যায়াম না হইলেও দেহের ও মনের প্রচুর উপকার হয়। উক্ত আসনসমূহে মেরুদণ্ড সরল থাকায় তলপেটে অধিকতর রক্ত সঞ্চালিত হয়। তত্ত্বজ্ঞ তলপেটের বস্তুগুলি অচিরে রোগমুক্ত ও পরিপুষ্ট হইয়া উঠে। ইহার ফলে, দেহে কার্বন-ডাইঅক্সাইড অল্পমাত্রা উৎপন্ন হয়। তাহার কারণ, এই সকল আসনে পৈশিক ক্রিয়া সামান্য পরিমাণে হয়। সেই হেতু পৈশিক জ্বর অতি অল্পই হইয়া থাকে। অত্যন্ত

যৌগিক ব্যায়াম এবং ডন, বৈঠকাদি প্রমুখ ব্যায়াম অথবা জিমনাস্টিক, কুস্তি দাঁড় টানা ও দৌড়ান প্রভৃতি ব্যায়ামে ফুসফুসের কার্য অত্যধিক হয়। তজ্জন্তু দেহে কার্বন-ডাইঅক্সাইড অধিক পরিমাণে উৎপন্ন হয়। শারীর বিজ্ঞানের একটি পরীক্ষিত সত্য এই যে, ফুসফুসের কার্য কার্বন ডাইঅক্সাইড সৃষ্টির সমানুপাতিক। বতাই কার্বন ডাইঅক্সাইড উৎপন্ন হইবে ততই ফুসফুসের ক্রিয়া বাড়িবে। আর কার্বন ডাইঅক্সাইড অল্প পরিমাণে উৎপন্ন হইলে ফুসফুসের গতি মন্দ্র হয়। এইজন্তু নিদ্রিত বা শায়িত অবস্থায় কার্বন ডাইঅক্সাইড সামান্য পরিমাণে উৎপন্ন হয় এবং তজ্জন্তু ফুসফুস প্রচুর বিশ্রাম পায়। আবার হ্রৎপিণ্ডের ক্রিয়ার সহিত ফুসফুসের গতি অচ্ছেদ্য ভাবে সংযুক্ত। ফুসফুসের ক্রিয়া বাড়িলে হ্রৎপিণ্ডের ক্রিয়াও বাড়ে এবং ফুসফুসের ক্রিয়া মন্দ্র হইলে হ্রৎপিণ্ডের গতিও মন্দ্র হয়।

সুতরাং পদ্মাসন প্রভৃতি ধ্যানাসন অভ্যাসকালে কার্বন ডাইঅক্সাইড অত্যল্প মাত্রায় উৎপন্ন হয় এবং হ্রৎপিণ্ড ও ফুসফুস প্রচুর বিশ্রাম লাভ করে। পদ্মাসন বা সিদ্ধাসনে অন্ততঃ আধ ঘণ্টা বসিলে নিঃশ্বাস ও প্রাণবায়ুর গতি ধীর হয় এবং হ্রৎস্পন্দন কমিয়া যায়। তখন শ্বাসক্রিয়া প্রধানতঃ তলপেটেই চলে। এই সকল আসনে দেহের সমস্ত কার্য বদ্ধপ্রায় এবং নিঃশ্বাসগতি মন্দ্র হওয়ায় স্ননিদ্রা অপেক্ষাও অধিক বিশ্রাম লাভ হয়। কোন ধ্যানাসনে কিছুক্ষণ বসিলেই বোঝা যায়, মস্তিষ্ক ও মন সম্পূর্ণরূপে দেহভার হইতে মুক্ত। মানসিক বিশ্রাম ও সংযম লাভের জন্য এই সকল আসন অভ্যাস অত্যাৱশ্যক।

নেতাজী সুভাষচন্দ্র আত্মজীবনী বর্ণনাকালে তাঁহার 'ভারত পথিক' গ্রন্থের ৬৮ পৃষ্ঠায় লিখিয়াছেন, "কতকগুলি যোগাসন এবং বিশেষ প্রক্রিয়া ও ধ্যানের সাহায্যে যৌন প্রবৃত্তির সংযম যৌবনে আমার কাছে সহজসাধ্য হয়ে এসেছিল।" স্বাধীন ভারতের প্রধান মন্ত্রী পণ্ডিত জওহরলাল নেহরু তাঁহার আত্ম-জীবনীতে লিখিয়াছেন যে, কারাগারে অবস্থানকালে যোগাসন অভ্যাসের দ্বারা তিনি দেহমনে অশেষ উপকৃত হইয়াছিলেন।

এই প্রসঙ্গে, আনন্দবাজার পত্রিকায় (শনিবার ২ জ্যৈষ্ঠ ১৩৮২) প্রকাশিত নিম্ন সংবাদ অতীব উৎসাহজনক।

ডেনিভা ১৬ মে—আজ বিশ্বস্বাস্থ্যসংস্থার একটি অধিবেশনে ভারতের স্বাস্থ্যসংস্থা ও পরিবার পরিকল্পনা মন্ত্রী কর্ণ সিং বলেন, বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা পৃথিবীর লোকের মঙ্গলের জন্ত যোগ ব্যায়ামের বিষয়ে জোর দিতে পারেন। তিনি ১৪৫ জন প্রতিনিধি সভায় বলেন, যোগ, বিজ্ঞান ও আধ্যাত্মবাদের সমন্বয় সাধন করে।

—

বিধি

বৌগিক ব্যায়ামের সঙ্গে অগ্ৰাণ্ড ব্যায়াম অভ্যাস অনাবশ্যক বলিলে অত্যাশ্চর্য্য হয় না। তবে যাহারা অগ্ৰাণ্ড ব্যায়াম করিতে অভ্যস্ত বা ইচ্ছুক তাহারা অন্ততঃ বিশ মিনিট ব্যবধানে তাহা করিতে পারেন। বৌগিক ব্যায়ামের আধ ঘণ্টা পূর্বে বা পরে অগ্ৰাণ্ড ব্যায়াম করিলে কোন ক্ষতি নাই। বৌগিক ব্যায়ামের পরে ধীরে ধীরে কিয়ৎকাল পায়চারী করা ভাল। সকাল ৮টা হইতে ১১টা এবং সন্ধ্যা ৫টা হইতে ৮টার মধ্যে খালি পেটে, শান্ত মনে, উন্মুক্ত স্থানে কোপীন বা ল্যাজট পরিয়া বৌগিক ব্যায়াম করিতে হয়। কোপীনই ল্যাজট অপেক্ষা অধিকতর প্রশস্ত। স্ব স্ব হাতের পৌনে তিন হাত লম্বা ও আধ হাত চওড়া দুই খণ্ড শক্ত পাতলা (নূতন বা পুরাতন) কাপড়ে কোপীন করা যায়। কোমরের দুই দিকে যে বড় মোটা হাড় আছে তাহার উপরে একখণ্ড কোপীন বাঁধিয়া এক পার্শ্বে (সম্মুখ বা পশ্চাতে নহে) গাঁট দিতে হয়। অপর খণ্ড কোপীন দুই ভাঁজ করিয়া পরিহিত কোপীনের সম্মুখে আটকাইয়া এবং জননেন্দ্রিয় উর্ধ্বমুখে রাখিয়া পশ্চাতে কোপীনের সঙ্গে আঁলগা গাঁট দিতে হয়, যাহাতে মলমূত্র ত্যাগের সময় উহা অনায়াসে খোলা যাইতে পারে। যোগশাস্ত্র অনুসারে কোপীনধারী উর্দ্ধশিপি হইবে। ইহাই স্বাস্থ্যকর ও বৈজ্ঞানিক প্রণালী। যাহারা বলেন, জননেন্দ্রিয় নিম্নমুখে রাখিয়া কোপীন পরা চলে তাহারা কোপীন-কৌশল অবগত নন। কোপীন দিবারাত্র পরিয়া থাকা উচিত। এইজন্য দুই জোড়া কোপীন আবশ্যক। প্রত্যহ কোপীন ধৌত করিতে হয়। বৌগিক ব্যায়ামের

সময় কোপীনের উপর পাতলা জামিয়া পরা যায়। ব্যায়াম কাল ব্যতীত অগ্র সময় ল্যান্সট পরিধান অনুচিত। কোপীন পরিধান দিবারাত্রি আবশ্যক এইজন্য যে, অণ্ডকোষ ও জননেন্দ্রিয় বুলিয়া থাকে অনিষ্টকর।

যোগমীমাংসা পত্রিকার মতে সকাল অপেক্ষা সন্ধ্যাই বৌগিক ব্যায়াম অভ্যাসের উপযুক্ত সময়; কারণ, সকালে শরীরে জড়তা থাকায় মাংসপেশীগুলি পূর্ণভাবে নড়াচড়া করিতে পারে না। সন্ধ্যায় সারা দিনের চলাকের পরে শরীর বেশ জড়তা-যুক্ত ও লম্বু থাকে। ইহা সত্য হইলেও আর একটি বিষয় বিবেচনা করিতে হইবে। ভুক্ত দ্রব্য পাকস্থলী হইতে মলভাণ্ডে বাইতে আট দশ ঘণ্টা সময় নেয়। সন্ধ্যায় স্থূল কলেজ অফিসাদি হইতে ফিরিয়া অনেকে প্রচুর জলখাবার খান। ইহার দ্বিই এক ঘণ্টা পরে ব্যায়াম করা উচিত নয়। সন্ধ্যায় জলখাবার না খাইলেও সারা দিনের কাজ-কর্মের ফলে দেহ ক্লান্ত থাকে। তৎপরে ব্যায়াম করিলে আরাম অপেক্ষা আয়াসই অধিক হয়। অল্প আহাৰ্য্য বা অধিক পানীয় গ্রহণের দেড় ঘণ্টার মধ্যে বৌগিক ব্যায়াম অভ্যাস অনিষ্টকর। আধ বাটি পানীয় গ্রহণের আধ ঘণ্টা পরে ব্যায়াম করা বাইতে পারে; কিন্তু গুরু আহাৰ্য্যে সাড়ে চার ঘণ্টার মধ্যে বৌগিক ব্যায়াম করা অনুচিত। খালি বা হালকা পেটে ব্যায়াম করিলে সর্বাপেক্ষা অধিক ফল পাওয়া যায়। বৌগিক ব্যায়ামের আধ ঘণ্টা পরে আহাৰ্য্য করা বাইতে পারে। সুতরাং সন্ধ্যায় ব্যায়াম করিলে জলযোগের পরে বেশী সময় থাকে না; অথচ সকালে ব্যায়াম করিলে নৈশ আহাৰ্য্যের অন্ততঃ আট দশ ঘণ্টা পরে ব্যায়াম করা যায়। তখন পাকস্থলী ও

অস্ত্রাদি ভুক্ত জব্যের পরিপাক ও সারাংশ গ্রহণাদি সমাপনান্তে বিশ্রাম করে। অবশ্য, সকালে প্রাতরাশ খাইলে একই অনুবিধা ঘটে। আবার, অভিজ্ঞতা হইতে দেখা গিয়াছে যে, সন্ধ্যা অপেক্ষা সকালে যৌগিক ব্যায়াম করিলে অধিক ফল পাওয়া যায়। পরন্তু সকালে শরীরে জড়তা থাকে, ইহাও সত্য। এই জন্য সকালে ৮টা হইতে ১১টার মধ্যে ব্যায়াম করিলে উভয় অনুবিধা হইতে রক্ষা পাওয়া যায়। এই সময় ব্যায়াম সমাপনান্তে স্নান করিলে স্কুল কলেজের ছাত্রছাত্রীগণ, অফিস আদালতের কর্মচারীগণ এবং ব্যবসায়ী আদি সর্ব শ্রেণীর লোকের পক্ষে সুবিধাজনক হইবে। পূর্বাঙ্কে যৌগিক ব্যায়াম এবং সায়াংকে ভ্রমণ বা কোন প্রকার খেলাই আমার মতে সর্বশ্রেষ্ঠ ব্যবস্থা।

শ্রদ্ধা ও বিশ্বাসের সহিত যৌগিক ব্যায়াম করিতে হয়। ঘরের মধ্যে ব্যায়াম করিতে হইলে দরজা জানালা খোলা রাখিবে। আমার মতে, উন্মুক্ত বারান্দায়, প্রাঙ্গনে বা ছাদে আসন করাই শ্রেয়। তবে ব্যায়ামের সময় খুব ঠাণ্ডা হাওয়া গায়ে লাগান উচিত নয়। আমাদের দেশ গ্রীষ্মপ্রধান। কাশ্মীরাদি শীতপ্রধান প্রদেশের মত ঠাণ্ডা হাওয়া আমরা পাই না। সুতরাং শীতকালে গেঞ্জী বা ফতুয়া পরিয়া এবং গ্রীষ্মকালে খালি গায়ে যৌগিক ব্যায়াম করা যায়। মেজের উপর একটি কবল, মাটির বা সতরঞ্চি বিছাইয়া তাহার উপর একখানি মোটা কাপড় পাতিয়া আসন করিবে। স্বামী কুবলয়ানন্দের মতে, সতর্কতা এবং সাহস অবলম্বনপূর্বক যৌগিক ব্যায়াম অভ্যাস করা উচিত। সতত মনে রাখিতে হইবে যে, এই ব্যায়াম অভ্যাসে কোন প্রকার অনিষ্টের আশঙ্কা নাই। যৌগিক ব্যায়ামে যদি অনিষ্ট হয়,

তবে পথে চলিতে, বিছানায় শুইতে বা আহার করিতেও বিপদ আছে। এমন ভাবে ব্যায়াম করা উচিত, যাহাতে ব্যায়ামের পরে ক্লান্তি না আসে। ব্যায়ামান্তেই শরীর ও মন যেন সতেজ ও ক্লান্তিমুক্ত হইয়া উঠে। আবশ্যক হইলে সকালে ও সন্ধ্যায় ব্যায়ামগুলি ভাগ করিয়া করা যাইতে পারে।

অনুস্থতা বা অন্য কারণে কিছুদিন ব্যায়াম বন্ধ রাখিবার পর আবার আরম্ভ করিলে ধীরে ধীরে উহার অভ্যাস বাড়াইতে হয়। কঠিন অনুশ্রমের পরে ব্যায়াম আরম্ভ করিলে ব্যায়ামের পূর্বে একটু বেড়ান ভাল, অন্ততঃ সপ্তাহ যাবৎ। আহার সম্বন্ধেও সতর্ক হওয়া আবশ্যক। যে খাদ্য সহজে হজম হয় তাহাই পরিমিত রূপে খাওয়া উচিত। প্রত্যেক গ্রাস অল্প ভাল করিয়া চিবাইলে সহজে জীর্ণ হয়। দিবারাত্রির মধ্যে দুই বার প্রধান আহার যথেষ্ট। সকালে বা বৈকালে লঘু জলখাবার খাওয়া যাইতে পারে। আহারের আধ বা একা ঘণ্টা পরে জলপান কর্তব্য। যাহাদের হজমশক্তি অব্যাহত আছে তাহারা আহারের সঙ্গেই অল্প জল পান করিতে পারেন। চা ও কফি বেশী খাওয়া অনুচিত, একেবারে ছাড়িয়া দিতে পারিলেই ভাল হয়। যাহারা স্বাস্থ্যকামী, তাহাদের পক্ষে নির্মল জলই শ্রেষ্ঠ পানীয়। পরিমিত আহারই স্বাস্থ্যরক্ষার উৎকৃষ্ট উপায়। অধিক খাইতে লোভ হইলে মনে মনে বিচার করিবে—মানুষ খাইবার জন্ত বাঁচিয়া থাকে না, বাঁচিয়া থাকিবার জন্তই খায়। বাঁচিয়া থাকিবার পক্ষে পরিমিত আহারই যথেষ্ট। অপরিমিত আহার করিলে অনুস্থতা ও তজ্জনিত কষ্টভোগ অনিবার্য। আহার ও নিদ্রার মত যৌগিক ব্যায়াম নিত্যকর্মরূপে অনুষ্ঠেয়।

বিড়ি, সিগারেট, আফিং, গাঁজা, তাঁও, নশ্ত্র এবং মত্তাদি মাদক ও উত্তেজক দ্রব্য আদৌ খাওয়া উচিত নয়। এই সকল দ্রব্য স্বাস্থ্য-রক্ষার ক্ষিৎ মাত্রও সহায়ক নয়, বরং স্বাস্থ্যভঙ্গ করে। শীর্ষাসন অভ্যাসের ফলে একটি যুবক নশ্ত্র গ্রহণের কুঅভ্যাস হইতে মুক্ত হইয়াছিল। কিছু ফল ও শাক সজী প্রত্যহ খাওয়ার অংশীভূত হওয়া উচিত। তেঁতুল ও লঙ্কা যত কম খাওয়া যায় ততই ভাল। তেঁতুলের পরিবর্তে লেবু এবং লঙ্কার পরিবর্তে গোলমরিচ খাইবে। ভাত, জল বা ঘোলের সঙ্গে লেবুর রস খাওয়া উপকারী। উহা ক্ষুধাবর্ধক ও রোগনাশক। তামাক খাওয়াও উচিত নয়। ইহাতে হৃৎপিণ্ড ও স্নায়ুমণ্ডলী দুর্বল হয় এবং কাশি ও অশ্রান্ত গলরোগ জন্মে। বালক-বালিকারা ও যুবক-যুবতীগণ বীর্ষধারণ করিতে প্রাণপণ চেষ্টা করিবে। নচেৎ যে শক্তি যৌগিক ব্যায়াম অভ্যাসের ফলে সঞ্চিত হইবে, তাহা শুক্রপাতে নষ্ট হইয়া যাইবে। বীর্ষধারণ না করিলে স্বাস্থ্যোন্নতি বা শরীর গঠন অসম্ভব। যতই ব্যায়াম কর বা যতই ভাল খাও না কেন, বীর্ষধারণ না করিলে স্বাস্থ্যলাভের আশা নাই। যৌগিক ব্যায়াম, পরিমিত আহার ও বীর্ষধারণ—এই তিন উপায় অবলম্বন করিলে পূর্ণ স্বাস্থ্য ও দীর্ঘজীবন লাভ সুনিশ্চিত।

বালিকা, যুবতী ও বয়স্ক নারীগণ যৌগিক ব্যায়াম অবশ্য করিবেন। তাহাদিগকে পুরুষদের মত দৈহিক শ্রম অধিক করিতে হয় না। তাহাদিগের পক্ষে মাংসপেশীর পরিপুষ্টি অপেক্ষা দৈহিক দুর্ব্বতা এবং অঙ্গপ্রত্যঙ্গের লাবণ্য ও লালিত্য অধিক প্রয়োজন। এইগুলি যৌগিক ব্যায়ামে প্রচুর পরিমাণে লাভ হয়। টেনিস,

ব্যাড্‌মিন্টন, ক্রিকেট, ডায়েল ও হকি প্রভৃতি ক্রীড়া তাহাদের দৈহিক কোমলতা ও সৌষ্ঠব হ্রাস করে। নারীদের পক্ষে ব্যায়ামের আবশ্যিকতা সভ্যতার প্রারম্ভ হইতে স্বীকৃত। ইতিহাস ও পুরাণাদি হইতে জানা যায়, প্রাচীন ভারতে নারীগণ বহু ক্রীড়া অভ্যাস করিতেন। আধুনিক নারীদিগের জন্ম যে সকল ব্যায়াম ও ক্রীড়াদির ব্যবস্থা হইয়াছে সেইগুলি অপেক্ষা যৌগিক ব্যায়াম অনেকের মতে শ্রেষ্ঠ। দরিদ্রা নারীদিগকে জীবিকা অর্জনের জন্ম যথেষ্ট পরিশ্রম করিতে হয়; তাহাদিগের পক্ষে অল্প ব্যায়াম নিম্প্রয়োজন। কেবল সম্ভ্রান্ত ও মধ্যবিত্ত নারীদিগের জন্ম ব্যায়াম আবশ্যিক। নাগরিক জীবনে তাহারা গৃহমধ্যে আবদ্ধ থাকেন। স্নাতরাং তাহারা পূর্বাঙ্কে যৌগিক ব্যায়াম ও সঙ্ক্যায় মন্থর ভ্রমণ করিবেন। যৌগিক ব্যায়াম অভ্যাস কালে তাহারা সম্ভরণ পোষাকের মত কোন ঢিলা পোষাক পরিবেন। ছাত্রীগণ সার্ট ও আস্তিনবিহীন বেনিয়ান পরিতে পারেন।

নারীদেহ পুরুষ দেহ হইতে ভিন্নরূপে গঠিত। নারীগণ কালে জননী হন। পুরুষদের যেমন অণ্ডকোষ (testis) আছে দেহের বাহিরে, নারীদের তেমনি ডিম্বাশয় (ovaries) থাকে তলপেটের মধ্যে। ডিম্বাশয় আকারে অনেকটা ছোট বাদামের মত এবং অণ্ডকোষবৎ সংখ্যায় দুইটি। ইহারাই যৌন গ্রন্থি এবং একটি নালীহীন অন্তঃপ্রাণী গ্রন্থি বা এণ্ডোক্রিন গ্রন্থি। এই গ্রন্থি নারীদেহের বৈশিষ্ট্য রক্ষা করে। ডিম্বাশয় হইতে নিঃসৃত রস রক্তে মিশ্রিত হইলে নারীদেহে তারুণ্য ফুটিয়া উঠে। অস্ত্রোপচার দ্বারা নারীদেহ হইতে ডিম্বাশয় ভুলিয়া দিয়া দেখা গিয়াছে যে, সেই নারীর পেটের মাসপেশী সমূহ শুকাইয়া

ষায় ও মাসিক ঋতু বন্ধ হয় এবং তিনি গর্ভ ধারণে অসমর্থ হন।
 ডিম্বাশয় প্রভৃতি নালীহীন গ্রন্থিসমূহকে স্ফুট ও সবল রাখিতে
 উড্ডীয়ান প্রভৃতি যৌগিক ব্যায়াম অদ্বিতীয়। ম্যাকফেডেন বা
 মূলারের ব্যায়ামপ্রণালী, ডেলসার্ট বা অল্ড কোন পাশ্চাত্য ব্যায়াম
 অপেক্ষা যৌগিক ব্যায়ামই উক্ত লক্ষ্য সাধনে অধিকতর সমর্থ।

ফ্যাট ও প্রোটিন যুক্ত খাদ্য (মাংসাদি), লব্ধা, তৈল ও বেশী ভাজা
 জিনিস নারীদের খাওয়া উচিত নয়। চা, কোকো, কফি বা অধিক
 মশলাও তাহারা খাইবেন না। ঋতুকালে নারীগণ যৌগিক ব্যায়াম
 বন্ধ রাখিয়া পূর্ণ বিশ্রাম ও লঘু পথ্য আহার করিবেন। ষ্টার্লিং
 শরীরতত্ত্ব সম্বন্ধে তাহার ইংরাজী গ্রন্থে বলেন যে, প্রত্যেক মাসে
 ঋতুকালে নারীদেহ থেকে ১০০ হইতে ৩০০ গ্রাম (gramm)
 রক্ত নির্গত হয়। সুতরাং এই সময় পূর্ণ বিশ্রাম এবং দুগ্ধফলাদি লঘু
 পাচ্য, অথচ পুষ্টিকর আহার বিধেয়। নিঃশ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম
 করিতেও তাহারা ইতস্ততঃ করিবেন না। গর্ভাবস্থায় যৌগিক ব্যায়াম
 নিষিদ্ধ। তখন প্রাতে বা সন্ধ্যায় মন্দের ভ্রমণই সর্বাপেক্ষা উপকারী।
 সম্ভ্রানপ্রসবের তিন মাস পরে তাহারা আবার যৌগিক ব্যায়াম
 আরম্ভ করিবেন। বিশেষতঃ ছাত্রীরা, বালিকারা ও তরুণীরা কিছু
 কাল নিয়মিত ভাবে যৌগিক ব্যায়াম করিলে অশেষ প্রকারে
 উপকৃত ও বর্ধধারণে সমর্থ হইবে। ছয় বৎসর হইতে ষাট বৎসর
 বয়স পর্য্যন্ত সকল বয়সের নরনারীর এই ব্যায়ামে অধিকার আছে।

যৌগিক ব্যায়ামের ক্রম ও কাল এইরূপ। প্রথমে পদ্মাসনে
 এক মিনিট হইতে পাঁচ মিনিট পর্য্যন্ত বসিয়া দেহের রোগরাহিত্য ও
 পূর্ণ স্বাস্থ্য ও দীর্ঘ জীবনের জন্য ভাবনা এবং ৫।১০।১৫।২০ বার

নিশ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করিবে। সুদীর্ঘ ও ব্যাপক অভিজ্ঞতা হইতে দেখিয়াছি যে, যৌগিক ব্যায়ামের সঙ্গে নিশ্বাস প্রশ্বাসের ব্যায়াম করিলে সর্বাঙ্গের অধিক কল পাওয়া যায়। পদ্মাসনের পর ভুজঙ্গাসন, শলভাসন ও ধনুর্ভাসন—প্রত্যেকটি তিন বার এবং তিন মিনিটের অনধিক করিবে। হলাসন তিন বার বা দুই মিনিট। পশ্চিমোত্তান দুই তিন বার বা এক মিনিট। ময়ূরাসন আধ বা এক মিনিট। সর্বাঙ্গাসন দুই বা তিন মিনিট ও মৎস্তাসন এক বা দেড় মিনিট। শীর্ষাসন এক মিনিট হইতে ছয় মিনিট, এক বা দুই বারে। যোগমুদ্রা এক মিনিট, এক বা দুই বা তিন বারে। কুকুটাসন এক মিনিট। গোরক্ষাসন এক মিনিট হইতে দুই মিনিট। অর্ধবক পদ্মাসন প্রতিবারে আধ মিনিট করিয়া এক মিনিট। পদহস্তাসন আধ মিনিট হইতে এক মিনিট। অর্ধমৎস্তেজ্রাসন প্রতিবারে আধ মিনিট করিয়া এক মিনিট। উড্ডীয়ান পনের বিশ বার দুই তিন মিনিটে। নৌলী (মধ্যম ও বাম ও ডান) তিনটি, প্রত্যেকটি বহু বারে এক মিনিট করিয়া তিন মিনিট। ত্রিকোণাসন প্রত্যেক পার্শ্বে দুই তিন বার। ব্যায়ামান্তে শবাসনে পাঁচ মিনিট বিশ্রাম। শবাসনে ৮৭ হইয়া শুইয়া বিশ্রামান্তে ১০।১৫ বার দীর্ঘ নিশ্বাস ধীরে ধীরে গ্রহণ ও ত্যাগ দ্বারা ব্যায়ামের ফল বহুগুণে বাড়ে। বিশ্রামান্তে পরে স্নান করিলে শরীর সুস্থিত ও শীতল হয়। স্নান না করিলে মুক্ত বাতাসে বসিবে বা বেড়াইবে।

কলিকাতার কোন কোন ব্যায়ামবীরের মতে প্রত্যেক যৌগিক ব্যায়ামের পরে শবাসন করা উচিত। ইহা অনেকের পক্ষে অনিষ্টকর। কারণ, শীর্ষাসনের পরে শবাসন করিলে মাথায় যে রক্ত উঠিয়াছিল

তাহা দেহিতে নামে। মাথায় রক্ত বেশীকণ থাকিলে মাথা ভারী বোধ হয়। কয়েকটী কলেজের ছাত্র প্রত্যেক যৌগিক ব্যায়ামের পর শ্বাসন অভ্যাসের ফলে মাথায় ভারবোধ করিত। আমার পরামর্শে উক্ত অভ্যাস ত্যাগ করার পর হইতেই তাহাদের মাথায় ভার আর অনুভূত হইত না। বর্তমান যুগে যৌগিক ব্যায়ামের সর্বশ্রেষ্ঠ বিশেষজ্ঞ স্বামী কুবলয়ানন্দও প্রত্যেক ব্যায়ামের পর শ্বাসন করিতে পরামর্শ দেন নাই।

ব্যায়ামের উল্লিখিত ক্রম পরিবর্তিত হইলেও ক্ষতি নাই। যেদিন সমস্যাভাব হইবে সেদিন পদ্যাসন, সর্বাঙ্গাসন ও মংস্তাসন ও উড্ডীয়ান ও শেষে শ্বাসন করিলেই চলিবে। সবগুলি ব্যায়াম হয় দিন করার পর একদিন বিশ্রাম গ্রহণ আবশ্যক। উড্ডীয়ান ও নৌলী সকালে করিলে বেশী ফল পাওয়া যায়। বাহাদের কোষ্ঠবদ্ধতা আছে তাহারা শৌচে বাইবার পূর্বেও উক্ত ব্যায়াম হুটী করিতে পারেন। নৌলী করিবার পূর্বে কোষ্ঠবদ্ধ ব্যক্তি দশ হইতে বিশ আউল দ্রব্য উষ্ণ জলে প্রত্যেক আউলে এক গ্রেণ ভাল লবণ মিশাইয়া খাইলে শীঘ্র মলত্যাগের বেগ হইবে। কাহারো কাহারো মতে শ্বাসনের পূর্বে যোগমূদ্রা করা উচিত।

বাহাদের কাণ পাকে, চক্ষু স্ফীণদৃষ্টি এবং হৃৎপিণ্ড দুর্বল তাহারা শীর্ষাসন করিবে ন। পুরাতন (chronic) সর্দি প্রভৃতি নাসিকারোগ থাকিলে সর্বাঙ্গাসন সাবধানে করিতে হয়। গ্ৰীহা বাড়িলে ভূজঙ্গাসন, শলভাসন ও ধনুরাসন করা উচিত নয়। কোষ্ঠবদ্ধ ব্যক্তি যোগমূদ্রা ও পশ্চিমোত্তান অঙ্গ করিবে ন। হৃৎপিণ্ড দুর্বল থাকিলে উড্ডীয়ান ও নৌলী বাদ দেওয়া উচিত। বাহাদের রক্তচাপ স্বভাবতঃই খুব বেশী বা খুব কম তাহারা বিশেষজ্ঞের পরামর্শ না লইয়া যৌগিক ব্যায়াম করিবে ন।

পদ্মাসন

প্রথম যৌগিক ব্যায়ামের নাম পদ্মাসন। ইহা দিবারাত্রির অধিকাংশ সময় অভ্যাস করা যায়। ত্রিশিখী ব্রাহ্মণ উপনিষদের ৩৯ শ্লোকে আছে।—

উৰ্বোরূপরি বৈ ধন্তে যদা পাদতলে উভে ।

পদ্মাসনং ভবেদেতৎ সৰ্বব্যাদিবিষাপহম্ ॥

অনুবাদ—বাম ও ডান উপর ডান পদতল এবং ডান উপর বাম পদতল চিৎ করিয়া রাখিলে মুক্ত পদ্মাসন হয়। ইহা সর্বব্যাদি ও সর্ববিষ নাশ করে।

এই আসনে পদ্মপত্রের মত চরণদ্বয় চিৎ হইয়া থাকে বলিয়া সম্ভবতঃ ইহার নাম পদ্মাসন। ইহাতে মেরুদণ্ড সরল রেখায় গ্ৰায় সোজা রাখিতে হইবে। শির (মাথা), গ্রীবা (ঘাড়) ও মেরুদণ্ড (পিঠ) সোজা থাকিবে। হাত দুইটি স্ব স্ব হাঁটুর উপর চিৎ বা উপুড় করিয়া রাখিতে হয়। অথবা গোড়ালীদ্বয়ের উপর বাম ও ডান হস্ততল পর পর সংযুক্ত ভাবে রাখা যায়। দ্বিতীয় চিত্র জটব্য। উড্ডীয়ান, যোগমুদ্রা ও নিশ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়ামাদি এই আসনে করাই প্রশস্ত। মুক্ত পদ্মাসনে বসিলে গোড়ালীদ্বয় প্রায় সংযুক্ত হইয়া তলপেটে মূলাধার (লিঙ্গমূলের কিঞ্চিৎ উর্ধ্বস্থানটি) স্পর্শ করিবে এবং হাঁটুদ্বয় ভূমি-সংলগ্ন থাকিবে। গোড়ালীদ্বয়ের মধ্যে প্রায় দুই তিন ইঞ্চি ফাঁক থাকিবে। নিয়মিত ও ধৈর্যবশ্ত

অভ্যাসের ফলে এই আসনে ক্রমে ক্রমে আধ ঘণ্টা, এক ঘণ্টা, বা দুই তিন ঘণ্টা বসে পাঁচ ছয় মাসের মধ্যে আয়ত্ব হইয়া যায়। যিনি এই আসনে এক কালে তিন ঘণ্টা অনায়াসে বসিতে পারেন তিনি আসন সিদ্ধ হন। তাহার শরীর রোগমুক্ত ও স্বাস্থ্যবান হয়। লেখার ও পড়ার সময় এবং দিবারাত্রিতে যখন বসিবার আবশ্যক হয় তখন পদ্মাসনে উপবেশনই স্বাস্থ্যকর ও শ্রেয়স্কর।

মস্তিষ্ক স্নায়ুমণ্ডলীর মূল কেন্দ্র। মেরুদণ্ডেও ছয়টি স্নায়ুকেন্দ্র অবস্থিত। এই স্নায়ুকেন্দ্রগুলিও মস্তিষ্কের সহিত সংযুক্ত। মেরুদণ্ডের মধ্যে সদা সূক্ষ্ম স্নায়ুর ক্রিয়া চলিতেছে। ঘাড় বা পিঠ বাঁকাইয়া বসিলে উক্ত স্নায়ুক্রিয়াসমূহ ব্যাহত হয়। ইহার ফলে স্নায়ু মণ্ডলী এবং মস্তিষ্ক ক্লান্ত ও দুর্বল হইয়া পড়ে। সেইজন্য বসিবার সময় ঘাড় ও পিঠ সোজা রাখা উচিত। পদ্মাসনে বসিলে দেহ সরল ও মস্তিষ্ক সতেজ থাকে এবং লেখাপড়া ও চিন্তা দীর্ঘ সময় করা যায়। পদ্মাসনে বসিয়া লেখাপড়া করিলে ছাত্রছাত্রীরা অনায়াসে পাঠ্যবিষয় আয়ত্ত করিতে পারিবে এবং মন স্থির হইবে। যতদিন মেরুদণ্ড নমনীয় ও অবক্র থাকে তত দিন শরীর জরাগ্রস্ত হয় না। ইহা বক্র বা শক্ত হইলে জরা ও বার্ধক্য উপস্থিত হয়। সুতরাং মেরুদণ্ডকে সর্বদা সোজা রাখিবার অভ্যাস করা উচিত। ইহাই দীর্ঘ জীবন বা দীর্ঘ যৌবন লাভের অগ্রতম শ্রেষ্ঠ উপায়।

ডাক্তারদের মতে শয়নের সময়ও মেরুদণ্ড সোজা রাখা আবশ্যক। কোন ভারতীয় হিন্দুকে আমেরিকার কোন ডাক্তার বক্রভাবে শুইয়া ঘুমাইতে দেখিয়া বলিয়াছিলেন, ‘আপনি কি অনুস্থ? আপনার আঁধু আর বেশী দিন নাই।’ শায়িত, উপবিষ্ট বা দণ্ডায়মান অবস্থায়

মেরুদণ্ডকে বক্রভাবে রাখা অস্বাস্থ্যকর। সুতরাং মেরুদণ্ডকে সোজা রাখিবার জন্য পদ্মাসনে প্রত্যাহ যত বার ও যত ক্ষণ সম্ভব বসা উচিত। প্রথমতঃ এই আসনে পনের বিশ মিনিট বা আধ ঘণ্টা বসিলে পা দুইটা বিন্ বিন্ করিবে। তখন কিছুক্ষণ পা ছড়াইয়া বসিলে বা পাড়াইয়া থাকিলে বিন্ বিন্ ধরা ছাড়িয়া যায় এবং পুনরায় আসনে বসিতে হয়। স্নানের পূর্বে রোজ হাঁটুতে কয়েক মিনিট সরিষা বা তিল তৈল মালিশ করিলে বিন্ বিন্ করা অল্প দিনের মধ্যেই কমিয়া যাইবে এবং শেষে একেবারে বন্ধ হইবে।

রক্ত অপরিষ্কার হইলে বা শরীরে দূষিত পদার্থ জমিলে গ্রন্থিস্থলে আসনবদ্ধ অবস্থায় রক্তসঞ্চালন ভালরূপে হয় না। এইজন্য হাতে, পায়ে বা কোমরে বিন্ বিন্ ধরে। কোষ্ঠ-পরিষ্কার না হইলে বা পেটে বায়ু বাড়িলে বা ভুক্ত জব্য অজীর্ণ থাকিলে এই বিন্ বিন্ ধরা অধিক হয়। একাদশী, পূর্ণিমা ও অমাবস্যার রাত্রিগুলিতে এবং প্রয়োজন অনুসারে অল্প দিন উপবাস করিলে রক্তের জলীয় অংশ শুকাইয়া যায় ও নাড়ী শুক হয়। ইহার ফলে বিন্‌বিন্ ধরা আপনা হইতেই বন্ধ হয়। অধ্যয়নকালে ছাত্রছাত্রীগণ পদ্মাসনে বসিয়া সামনে একটি টুলের উপর পুস্তকাদি রাখিয়া পড়িলে বা লিখিলে মনোযোগ বর্ধিত, বুদ্ধি মার্জিত ও স্মৃতিশক্তি সমৃদ্ধ হয়। শুলকলেজের ক্লাসে বেঞ্চে বা চেয়ারে বসিবার সময় ছাত্রছাত্রীগণ সর্বদা মেরুদণ্ড সরল রাখিয়া বসিবে। অকসি, ট্রামে, বাসে, ট্রেনে বা সভাসমিতিতে বসিবার কালে নরনারিগণ কখনও পাঠ বাকহিয়া বসিবেন না, সর্বদা মেরুদণ্ড সোজা রাখিয়া আসীন থাকিবেন। মেরুদণ্ড সরলভাবে রাখিবার অভ্যাস সৃষ্ট হইলে বক্রভাবে বসিতে

আর ভাল লাগিবে না। বেড়াইবার বা চলিবার সময়ও সর্বত্র উক্ত নিয়ম পালনীয়। পদ্মাসনই উপবেশনের বৈজ্ঞানিক স্বাস্থ্যকর প্রণালী। চণ্ডীগীতাদি শাস্ত্র বা অন্য ধর্মগ্রন্থাদি পাঠ এবং পূজাদি এই আসনে বসিয়া করাই প্রশস্ত।

স্বামী কুবলয়ানন্দ বলেন, “দেহের নিম্নাংশে ফ্লেম্মার নামক সঙ্কোচক মাংসপেশীগুলি এই আসনে অতিশয় সঙ্কুচিত ও নিষ্পেষিত হয় এবং নিম্নাঙ্গে অধিকতর রক্ত প্রবাহহেতু তদংশের স্নায়ুগুলি পরিপূষ্ট হয়।” করাসী যোগী এলেইন ড্যানিয়ালু তাহার ‘যোগ’ নামক স্মৃতিখিত ইংরাজি গ্রন্থের ৩১ পৃষ্ঠায় বলেন, “এই আসনে শুষ্মা নাড়ী স্বভাবতঃ সরলভাবে থাকে এবং নিশ্বাস-প্রশ্বাসের গতি ছুই নাকে সমান ভাবে চলে। সুতরাং নিশ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়ামগুলি এই আসনে করাই কর্তব্য।” শিব সংহিতায় (৩।১০৬) আছে, পদ্মাসনে বসিয়া জিহ্বাকে দন্তমূলসমূহে সংলগ্ন রাখিলে সর্বব্যাধি বিনষ্ট হয়। দ্বংপিণ্ড, ফুস্ফুস ও পরিপাকযন্ত্রাদির গীড়া, চর্মরোগ, জ্বর প্রভৃতি ব্যাধি ক্রমশঃ পদ্মাসন অভ্যাসের ফলে সারিয়া যায়। আলস্ত, নিজালুতা মানসিক দুর্বলতা ও বিকার পদ্মাসন অভ্যাসের দ্বারা দূরীভূত হয়। পদ্মাসন অভ্যাস করিবার পূর্বে ও পরে অধিক ভ্রমণ নিষিদ্ধ।

অন্যান্য যৌগিক ব্যায়াম আরম্ভ করিবার পূর্বে এই আসনে বসিয়া একাধি মনে চিন্তা করিবে—আমার শরীর নীরোগ ও স্বাস্থ্যবান হইতেছে। অনন্তর নাভিদেখে অন্ততঃ এক মিনিট মন স্থির করিয়া ভাবিবে যে, উদরাগ্নি প্রজ্জ্বলিত হইতেছে। উক্ত ভাবনার পর রৌদ্র অভ্যাস করিলে নিশ্চয়ই দেহ রোগহীন ও স্বাস্থ্যসম্পন্ন এবং জটরাগ্নি বর্ধিত হইবে। ব্যাধি প্রথমে মনে প্রবেশ করে, পরে দেহে প্রকোপিত

হয়। সুতরাং মন বতই অর্যাব্যধির চিন্তা হইতে মুক্ত থাকে ততই শরীর সুস্থ ও সৎল হয়। দুই-তিন মিনিট উক্ত ভাবনা করিবার পর অন্ততঃ পাঁচ মিনিট নিশ্বাস-প্রশ্বাসের প্রথম ব্যায়াম করিবে। তৎপরে অন্তান্ত যৌগিক ব্যায়াম করা উচিত।

কোন কোন যোগশাস্ত্রের মতে পদ্মাসনই সৰ্বাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ, সহজ ও উপকারী আসন। পদ্মাসন দুই প্রকার—মুক্ত পদ্মাসন ও বদ্ধ পদ্মাসন। মুক্ত পদ্মাসন উপরে বিবৃত। গৌরক্ষ সংহিতায় (১।১২). বদ্ধ পদ্মাসনের এইরূপ বর্ণনা আছে।—

বামোক্তপরি দক্ষিণং হি চরণং সংস্থাপ্য বামং তথা
দক্ষোক্তপরি চৈব বন্ধন-বিধিং ধৃষ্টা করাভ্যাং দৃঢ়ম্ ।
তৎপৃষ্ঠে হৃদয়ে নিধায় চিবুকং নাসাগ্রমালোকয়েদ্
এতদ্ ব্যাধিবিকার-বিনাশকরং পদ্মাসনং প্রোচ্যতে ॥

অনুবাদ — বদ্ধ পদ্মাসনে ডান পদতল বাম উরুতে এবং বাম পদতল ডান উরুতে স্তম্ভ হয়। পীঠের উপর দিয়া বাম হাত ঘুরাইয়া বাম পায়ের অঙ্গুষ্ঠ এবং তজ্জপ ডান হাত ঘুরাইয়া ডান পায়ের অঙ্গুষ্ঠ ধরিবে। হৃদয়ে চিবুক লাগিবে এবং নাসাগ্রে দৃষ্টি-নিবদ্ধ থাকিবে। এই আসনে সর্বব্যাদি ও সর্ববিকার বিনষ্ট হয়। হাঁটুঘন ভূমিতে এবং গোড়ালী দুইটী তলপেটে লাগিয়া থাকিবে। গোড়ালীঘরের মধ্যে দুই ইঞ্চির অধিক ব্যবধান থাকিবে না।

একটী প্রাচীন বিধি অনুসারে মুক্ত বা বদ্ধ পদ্মাসন অভ্যাসকালে নারীগণ প্রথমে বাম চরণ দক্ষিণ উরুতে স্থাপন করিবেন। কাহারো কাহারো মতে এইরূপ চরণ স্থাপন নারীদের পক্ষেই সুবিধাজনক। মুক্ত পদ্মাসনে বসিয়া ছাত্রীরা ও মহিলাগণ লেখাপড়া পূজার্মাণ্ডিক

জপথ্যানাদি করিলে অশেষ উপকার পাইবেন। রেজুনস্থ রামকৃষ্ণ মিশন সমিতিতে অবস্থান কালে প্রাতঃসময়ান্তে আমি যখন পদ্মাসনে বসিয়া জপথ্যান করিতাম তখন পল্লীর যে সকল শিশু আমার সঙ্গে বেড়াইতে যাইত তাহারা আমার পাশে পদ্মাসনে চোখ বুজিয়া বসিয়া থাকিত। কিছুদিন এইভাবে বসিবার ফলে অনেক ছুটি ও চঞ্চল শিশু শান্ত ও ধীর হইয়া যায় এবং লেখাপড়ায় অধিকতর মনোযোগী হয়। পদ্মাসন অভ্যাসের ফলে শিশুদের স্বভাব পরিবর্তন দেখিয়া তাহাদের মাতাপিতারা আশ্চর্য্যান্বিত হন।

ভুজঙ্গাসন

মেরুদণ্ডকে যৌবনযুক্ত করিবার দিকে পাশ্চাত্য ব্যায়ামবিৎগণের ভীষণ দৃষ্টি পড়িয়াছে। ব্যায়াম-বিজ্ঞান সম্বন্ধে আধুনিক কোন পুস্তক পড়িলেই জানা যায় যে, মেরুদণ্ডকে নমনীয় ও সবল রাখিতে না পারিলে স্বাস্থ্যরক্ষা সুদূর-পরাহত। আধুনিক ব্যায়ামবীরগণ ইহা যুক্ত কণ্ঠে স্বীকার করিতেছেন। স্নায়ুসমূহের মূলগুলি মেরুদণ্ডে অবস্থিত বলিয়া মানুষের যৌবন ও জীবন উহার সবলতা ও নমনীয়তার উপর সম্যক নির্ভর করে। মেরুদণ্ডে নিয়মিত রক্তপ্রবাহ না আসিলে স্নায়ুগুলি দুর্বল ও দেহ অরোগ্রস্ত হয়। ভুজঙ্গাসন, ধলভাসন ও ধনুরাসন অভ্যাসের দ্বারা মেরুদণ্ডের উত্তম ব্যায়াম হয় এবং পৃষ্ঠদেশে রক্তসঞ্চালন বাড়ে। দেহের এই অংশে রক্তপ্রবাহ সাধারণতঃ কিঞ্চিৎ অল্প হয়।

ভুজঙ্গ বা সর্প ক্রুদ্ধ হইয়া কণা বিস্তার করিলে দেহের উর্দ্ধাংশকে যেরূপ শূণ্ডে তুলিয়া ধরে এই আসনে শরীরকে ওজ্রপ বাঁকাইতে হয় বলিয়া ইহার নাম ভুজঙ্গাসন। এই ভাবে ভুজঙ্গাসন করিতে হয়। তৃতীয় চিত্র দ্রষ্টব্য। প্রথমে উপুড় হইয়া ভূমিতে শুইয়া পড়। পদদ্বয় সংযুক্ত ও সরল থাকিবে। কপাল ও পেট মাটি স্পর্শ করিবে। দেহের পেশীগুলি শিথিল রাখ। কনুই দুইটি বৃকের দুই পাশে বাঁকাইয়া এমন ভাবে ভূমিতে লাগাও, বাহ্যতে হাতের আঙ্গুলগুলি দুই কাঁধের সমান থাকে। পায়ের গোড়ালী দুইটি উপরের দিকে ফিরাইয়া সোজা কর। নাভিদেশ হইতে পা পর্যন্ত মাটিতে লাগাইয়া রাখ এবং হাতের উপর ভর দিয়া নাভিদেশ হইতে মস্তক পর্যন্ত ধীরে ধীরে তোল। দৃষ্টি সম্মুখ দিকে প্রসারিত কর। ইহাতে গলায় বেশ টান পড়িবে, পীঠের আন্তর পেশীগুলি সঙ্কুচিত হইবে এবং মেরুদণ্ড পশ্চাৎ দিকে বাঁকিবে। প্রথম অভ্যাসের সময় হাতের উপর ধুব জোর পড়ে। অনন্তর আসনে অভ্যস্ত হইলে কোমরের উপরই বেশী জোর পড়িবে এবং হাত দুটি শিথিল ভাবে মাটিতে লাগিয়া থাকিবে। হাতের উপর জোর বেশী পড়িলে মেরুদণ্ডের পেশীসমূহ ও তন্তুগুলির আবশ্যকীয় ব্যায়াম হয় না। তিন বার হইতে সাত বার এই আসন কর। প্রত্যেক বারে উক্ত আসনে পাঁচ সেকেন্ড হইতে দশ সেকেন্ড থাকিবে। যেমন ধীরে ধীরে মাথা তুলিবে তেমনি ধীরে ধীরে মাথা নামাইয়া কপাল ভূমিতে ঠেকাইবে।

এই আসনে মেরুদণ্ডের কাঠিন্দ্র নূর হয় ও নমনীয়তা বাড়ে এবং রক্তপ্রবাহ মেরুদণ্ডে অধিক পরিমাণে আসিয়া স্নায়ুগুলিকে সতেজ

করে। নাভি ভূমিসংলগ্ন রাখিয়া মাথা, ঘাড় ও পীঠ পশ্চাৎ দিকে
 বঁকাইবার জন্য মেরুদণ্ডের অগ্রমুখী বক্রতা সংশোধিত হয়।
 তলপেটের আভ্যন্তরিক চাপ এই আসনে বেশ বাড়ে। অধিক
 পরিশ্রমের জন্য পীঠে ব্যথা হইলে দুই এক বার মাত্র ভুজঙ্গাসন
 করিলে তাহা দূরীভূত হয়। মেরুদণ্ডে বক্রিশ্র কোড়া স্নায়ুমূল
 অবস্থিত। এই স্নায়ুমূলগুলি ভুজঙ্গাসনে সতেজ ও সবল হয়।
 প্রথম অবস্থায় শ্বাসের গতি স্বাভাবিক থাকিবে। পরে বায়ু কুস্তক
 করিয়া আসন অভ্যাস করা যায়। ভুজঙ্গাসন অভ্যাস করিলে
 যকৃৎ এবং প্লীহা সূক্ষ্ম ও সবল থাকে এবং কোমরে বাত আশ্রয় করিতে
 পারে না। ইহাতে কোমরের বাতব্যাধি সারিয়া যায়। হলাসনাদির
 জায় ভুজঙ্গাসনেও থাইরয়েড গ্রন্থি ব ব্যায়াম আদৌ হয় না।
 স্বামী কুবলয়ানন্দ বলেন, “আহারের অব্যবহিত পরে যাহাদের
 পেটে বায়ু হয় তাহারা ভুজঙ্গাসন করিলে অচিরে উপকৃত হইবেন।”
 আহারের কিয়ৎকাল পরে যাহাদের পেটে বায়ু হয় তাহারা শলভাসন
 অধিক করিবেন। উভয় অবস্থায় ধনুর্ভাসন করা চলে। কাহারও
 কাহারও মতে সুদীর্ঘ অভ্যাসের ফলে ভুজঙ্গাসনে তিন মিনিট থাকা
 যায়। ইহাকে সর্পাসনও বলে।

শলভাসন

ভলপেটের আভ্যন্তরিক চাপ বৃদ্ধি করিতে যৌগিক ব্যায়ামের ক্ষমতা অপরিসীম। ভলপেটে এই চাপের অভাব হইলে বৃহদন্ত্র (colon) এবং মলদ্বার (rectum) স্ব স্ব কর্তব্য পালনে বিমূখ হয়। তখন কোষ্ঠবদ্ধতা ও অজীর্ণতা দি রোগ জন্মে। উক্ত চাপ বৃদ্ধি করিতে ভূজঙ্গাসন, শলভাসন ও ধনুৰাসনের অসীম শক্তি আছে। এই কার্যে ধনুৰাসন অদ্বিতীয়। পাশ্চাত্য ব্যায়ামবিংগণ এই চাপ বৃদ্ধির উপযুক্ত ব্যায়াম আবিষ্কারে অসমর্থ হইয়া যৌগিক ব্যায়ামের অনুকরণ করিতেছেন; কিন্তু অনুকরণে যৌগিক ব্যায়ামের অঙ্গহানি হওয়ায় তাহাদের উদ্ভাবিত ব্যায়ামগুলি আশানুরূপ ফলপ্রদ হইতেছে না।

আমাদের শরীরে দুই প্রকার মাংসপেশী আছে। কতকগুলি অঙ্গসমূহকে ঊর্দ্ধ ও সঙ্কুচিত করে। সেইগুলির নাম সংকোচক পেশী (flexor)। আর যেগুলি অঙ্গপ্রত্যঙ্গকে প্রসারিত করে তাহাদের নাম প্রসারক পেশী (extensor)। হাতের বাইসেপ (bicep) নামক মাংসপেশীগুলিকে ব্রেক্সার এবং ট্রাইসেপ (tricep) নামক মাংসপেশীগুলিকে এক্সটেন্সার বলে। শলভাসনে এই উভয় প্রকার মাংসপেশীর উত্তম ব্যায়াম হয়। ‘শলভ’ শব্দের অর্থ পত্তন বা কড়িৎ। এই আসনে শলভের মত পশ্চাৎ দিকে পদদ্বয় তুলিয়া ধরিতে হইত বলিয়া ইহার নাম শলভাসন। চতুর্থ চিত্র জটব্য।

শলভাসন এই ভাবে করিতে হয়। ভুজঙ্গাসনের মত শরীর সরল রাখিয়া উপুড় হইয়া শোও। হাত দুইটি মুষ্টিবদ্ধ করিয়া দেহের দুইপাশে সোজাভাবে রাখ। চিবুক মুখ ও নাক মেঝেতে লাগিবে। কিংবা শুধু চিবুক মেঝেতে লাগাইলেও চলে। মাথা পশ্চাৎ দিকে একটু বাঁকিবে। পুরা নিশ্বাস লইয়া সমগ্র শরীরকে কাঠের মত শক্ত কর এবং বুক ও মুষ্টিদ্বয়ের উপর ভর দিয়া পা দুটি সংযুক্ত ও সরল রাখিয়া পিছনের দিকে তোল। ভুজঙ্গাসনে যেমন নাভিদেশ হইতে দেহের উর্দ্ধাংশ তুলিতে হয়, তেমনি শলভাসনে নাভিদেশ হইতে দেহের নিম্নাংশ শূণ্ডে তোলা দরকার। উত্তোলিত দেহের ভার প্রধানতঃ দৃঢ়বদ্ধ মুষ্টিদ্বয়ের উপর পড়ে। লক্ষ্য রাখিতে হইবে যে, পা দুটি যেন হাটুর কাছে বাঁকিয়া না যায়। এই আসনে বতরুণ থাকিবে ততক্ষণ নিশ্বাস ভিতরে আটকাইয়া দেহ শক্ত করিবে। যখন আর নিশ্বাস আটকাইয়া রাখিতে পারিবে না তখন ধীরে ধীরে পা দুটি নামাইয়া মেঝেতে লাগাও, পেশীগুলি শিথিল কর এবং শ্বাস ত্যাগ কর। শ্বাসক্রিয়া স্বাভাবিক হইলে পুনরায় আসনটি অভ্যাস কর। তিন বার হইতে সাত বার শলভাসন করা বাইতে পারে। প্রত্যেক বারে পাঁচ হইতে দশ সেকেন্ড থাকিতে পার। পা দুইটি মেঝে হইতে কমপক্ষে আধ হাত তুলিতে হয়। অভ্যাস সুদৃঢ় হইলে পা দুইটিকে মেঝে হইতে এক হাতের অধিক উপরে তোলা যায়।

নাসিকা দ্বারা ধীরে ধীরে নিশ্বাস টানিতে টানিতে পা দুটি শূণ্ডে তুলিতে হয়। বতরুণ কষ্ট না হয় ততক্ষণ শ্বাস রুদ্ধ করিয়া পা দুইটি তুলিয়া রাখ। পরে ধীরে ধীরে শ্বাস ফেলিতে ফেলিতে পা দুইটি নামাইয়া মেঝেতে লাগাও। এইরূপে শ্বাসবায়ুর পূরক, কুঙ্ক ও

রেচকের সহিত শলভাসন করিলে অধিকতর শুল্ক পাওয়া যায়। এই আসনে ভিসেরার (viscera) চাপ বৃদ্ধি হওয়ায় ফুসফুস ও হৃৎপিণ্ডের অতিরিক্ত ব্যায়াম হয়। সেইজন্য বাহাদের হৃৎপিণ্ড ও ফুসফুস দুর্বল তাহাদের এই ব্যায়াম করা অনুচিত। ইহাতে প্রসারক পেশীগুলি সংকুচিত ও তজ্জন্য রক্তস্রাব হয় এবং সংকোচক পেশীগুলি বিজ্ঞাম লাভ করে। নিঃশ্বাস ক্লান্ত থাকার জন্য ফুসফুস নামিয়া ভিসেরার উপর চাপ দেয়। সেইজন্য ইহাতে তলপেটের আভ্যন্তরীণ চাপ বাড়ে। স্বামী কুবলয়ানন্দ বলেন, শলভাসনে বস্তিদেশ (pelvis) ও তলপেটের সুন্দর ব্যায়াম হয়। শলভাসন কিছুকাল অভ্যাস করিলে পায়ের গ্রুটিয়াস ম্যাক্সিমাস (gluteous maximus) নামক প্রসারক পেশীগুলির বিশেষ উপকার হয়। কলিকাতার কোন যুবকের পায়ে অন্ত্রোপচার নিমিত্ত গ্রুটিয়াস ম্যাক্সিমাস পেশীগুলি সংকুচিত হইয়া যায়। তজ্জন্য সে উক্ত পদ সম্পূর্ণ সোজা করিতে পারিত না। আমার নির্দেশে কিয়ৎ কাল শলভাসন করার পর তাহার সেই পেশীগুলি স্বাভাবিক অবস্থা প্রাপ্ত হয়।

ভারোত্তোলকগণ শলভাসন অভ্যাস করিলে অধিকতর ভার তুলিতে সমর্থ হইবেন। এই আসনে দেহের নিম্নাঙ্গ সুদৃঢ় ও সুগুট হয় এবং কটিবাত সারিয়া যায়। ঋতুকালে নারীদের এবং মৈথুন ও স্বপ্নদোষাদির পর পুরুষদের যে 'মাজাব্যাথা' হয় তাহা এই আসনভ্যাসে অচিরে আরোগ্য হয়। সায়ানটিকা, কোষ্ঠবদ্ধতা ও পায়ের বাত প্রভৃতি ব্যাধি এই আসনে নিরাময় হয় এবং মাজা ও পাহার অতিরিক্ত চর্বি কমে।

শলভাসনে সাধারণতঃ বহু যুষ্টিদ্বয় চিৎ করিয়া দেহের দুই পাশে

রাখিতে হয়। কাহারও কাহারও মতে হাত মুষ্টিবদ্ধ না করিয়া চেটোছটি প্রসারিত অবস্থায় জানুর নীচে মাটিতে লাগাইয়া রাখা যায়। দীর্ঘ অভ্যাসের ফলে এই আসনে আধ মিনিট হইতে এক মিনিট থাকা সম্ভব। প্রথম অবস্থায় যাহারা দুই পা এক সঙ্গে তুলিতে পারিবে না তাহারা কিছু দিন বাম বা ডান একটি পা তুলিয়া আসন করিবেন। একটি পা যতদূর সম্ভব উপরে তুলিতে হইবে। পরে ইহা নামাইয়া অন্য পা তোলা দরকার। ইহাকে অর্ধ শলভাসন বলে। অল্প কাল অর্ধ শলভাসন করিবার পর পূর্ণ শলভাসন করা সহজসাধ্য হয়। কোন কোন যৌগিক গ্রন্থে অর্ধশলভাসনের উল্লেখ দেখা যায় না। অক্ষম অভ্যাসকারীদের জন্য ইহা স্বামী কুবলয়ানন্দ কর্তৃক আবিষ্কৃত।

— — —

ধনুরাসন

পাশ্চাত্যের ধারণা, এই ব্যায়াম তাহাদের অভিনব আবিষ্কার; কিন্তু উক্ত ধারণা নিতান্ত ভ্রান্ত। এই আসন আবহমান কাল হইতে আমাদের দেশে প্রচলিত। ইহাতে ধনুর মত দেহের উভয় প্রান্ত পশ্চাৎ দিকে বাঁকাইতে হয় বলিয়া ইহার নাম ধনুরাসন। ত্রিশিখী ব্রাহ্মণ উপনিষদের ৪৩ শ্লোকে ধনুরাসনের এইরূপ বর্ণনা আছে।—

পাদানুষ্ঠৌ তু পাণিভ্যাং গৃহীত্বা অবণাবধি।

ধনুরাকর্ষকাকৃষ্টং ধনুরাসনমীরিতম্ ॥

অনুবাদ—বাম পদের অঙ্গুষ্ঠ বাম হাতে এবং ডান পদের অঙ্গুষ্ঠ ডান

হাতে ধরিয়া জ্যা সংযুক্ত করার মত পদদ্বয়কে কর্ণদ্বয় পর্য্যন্ত আকর্ষণ করিলে ধনুরাসন হয়।

ধনুরাসন এইভাবে করিবে। পঞ্চম চিত্র দ্রষ্টব্য। ভূজঙ্গাসন ও শলভাসন একত্রে করিলে ধনুরাসন হয়। ভূজঙ্গাসন বা শলভাসনের মত শরীরকে শিথিল করিয়া উপুড় হইয়া শোও। পরে পা দুটী হাঁটুর কাছে ভাঁজ করিয়া পাছার উপর রাখ এবং হাত দুটী দিয়া পায়ের অন্তর্গত, বা গোড়ালী বা নলী দুটী ধর এবং তলপেট মাত্র মাটিতে লাগাইয়া অবশিষ্ট দেহকে ধনুর মত পশ্চাৎ দিকে বাঁকাও। শরীর যেন একপাশে হেলিয়া না যায়। তখন দেহকাণ্ড ও উরুদ্বয় ধনুক এবং হাতপাগুলি ধনুকের জ্যার মত দেখায়। শরীরের ভার কেন্দ্র হইবে তলপেট। অল্পকাল এই অবস্থায় থাকিয়া বুক ও হাঁটু মাটিতে লাগাও। এইরূপে দুই তিন বার আসনটি অভ্যাস কর। পাঁচ সেকেন্ড হইতে আরম্ভ করিয়া পরে তিন মিনিটের অধিক এই আসনে থাকিতে পারা যায়। ইহাতে শ্বাসগতি স্বাভাবিক থাকিবে।

প্রথম অভ্যাসকারীদের হাঁটুদ্বয় পৃথক্ এবং উরুদেশ ভূমিসংলগ্ন থাকে। অভ্যাস স্বদৃঢ় হইলে হাঁটুদ্বয় ক্রমশঃ নিকটে আনিতে আনিতে শেষে সংযুক্ত হইবে এবং উরুদ্বয় শূণ্ণে উঠিবে। যখন হাঁটুদ্বয় সংযুক্ত থাকে তখন অধিকতম ব্যায়াম হয়। ধনুরাসনে অবস্থিত হইয়া অগ্রে ও পশ্চাতে, বামে ও ডানে হুলিলে পেটের যেমন মর্দন হয় তেমনটি বৈদ্যাতিক মর্দনেও হয় না। এই আসনে পেটের রেক্টী (Recti) পেশীদ্বয়ের উত্তম ব্যায়াম হয়। মেরুদণ্ডকে বোধনবৃত্ত রাখিতে এবং উহার অগ্রস্থী বক্রভাবে সংশোধন করিতে ধনুরাসন সম্পূর্ণরূপে সমর্থ। মেরুদণ্ড ষোল্লতিন অনবনীর ও অবক্র-বাক-তত্বতিন দেহের অগ্র

আসিতে পারে না। পেটের মেদবৃদ্ধি নিবারণে ও স্থূলতা নাশে ইহা অধিভীষ। ভুজঙ্গাসনে, শলভাসনে ও ধনুর্ভাসনে যথাক্রমে মেরুদণ্ডের উর্ধ্ব, নিম্ন ও মধ্য অংশের উৎকৃষ্ট ব্যায়াম হয়।

হাত দিয়া পা না ধরিয়াও ধনুর্ভাসন করা যায়। অভিজ্ঞ ব্যক্তি হাত দুটি সম্মুখে পা দুটি পশ্চাতে শূন্যে প্রসারিত করিয়া এই আসন করিতে পারেন। সাধারণতঃ কাঁধের নীচে দিয়া হাত বাড়াইয়া পা ধরিতে হয়। আবার কাঁধের উপর দিয়া পেছনের দিকে হাত ঘুরাইয়া পা ধরিবার বিধিও কোন কোন গ্রন্থে দেখা যায়। অবশ্য ইহা অতিশয় কষ্টসাধ্য। তলপেটস্থ বৃহদন্ত্র, ক্ষুদ্রান্ত্র, প্রীহা ও যকৃতাদির দোষ এই আসনে নষ্ট হয়। ভুজঙ্গাসন, শলভাসন ও ধনুর্ভাসন এবং উড্ডীয়ান, নৌলী ও মনুর্ভাসন পরিপাক-শক্তি বর্ধনে বিশেষ কার্যকরী। ভুক্ত দ্রব্য জীর্ণ হইলেও উহা হইতে সারাংশ গ্রহণ ও সঞ্চয় করিবার শক্তি পরিপাক যন্ত্রগুলিতে সর্বদা বিস্তৃত থাকে না। তলপেটস্থিত যন্ত্রাদির উক্ত শক্তি বর্ধনে ধনুর্ভাসন অতুলনীয়।

— — —

কুক্কটাসন

ত্রিংশী ব্রাহ্মণ উপনিষদের ৪১ শ্লোকে কুক্কটাসন এইভাবে বর্ণিত আছে।—

পদ্মাসনং স্থসংস্থাপ্য জানুর্বোরস্তরে করৌ ।

নিবেশ্ত ভূমাবাতিষ্ঠেৎ ব্যোমস্থঃ কুক্কটাসনম্ ॥

অনুবাদ—যুক্ত পদ্মাসনে বসিয়া বাম জানু বাম উরুর মধ্যে ও বাম

হাত এবং ডান জামু ও ডান উরুর মধ্যে ডান হাত ঢুকাইয়া বিস্তৃত চেটো ছুটি মেজ্ঞেতে লাগাও এবং হাত দুইটির উপর ভর দিয়া পদ্মাসনস্থ দেহ শূণ্ণে তোল। ইহাই কুকুটাসন। বর্ষ চিত্র দেখ।

উক্ত আসনস্থ ব্যক্তিকে কুকুট বা মুরগীর মত দেখায় বলিয়া ইহার নাম কুকুটাসন। অভ্যাসের ফলে কশুইদ্বয়ের উপরেও হাঁটুদ্বয় তোলা যায়। ১০।১৫ সেকেন্ড হইতে এক মিনিটের অধিক কাল এই আসনে থাকা সম্ভব। দুই তিন বার এই আসন অভ্যাস করিতে পার। প্রথম অবস্থায় কুস্তক করিতে হয়; কিন্তু পরে কুস্তক না করিয়াও এই আসনে থাকা যায়। ইহাতে হাতের বিশেষতঃ কজীর, জোর খুব বাড়ে। এই আসনে স্বপ্নদোষ বন্ধ হয় এবং দুর্বল পরিপাক বস্তু সবল হয়। ইহার নিয়মিত অভ্যাস দ্বারা শুষ্মা নাড়ীর রুদ্ধ দ্বার মুক্ত হয় ও উভয় নাকে সমান ভাবে নিশ্বাস চলে। এই আসন করিতে হইলে পদ্মাসনে বসিবার সময় পদতল দুটি হাঁটুর দিকে রাখিতে হয় এবং ভূমিসংলগ্ন হস্তদ্বয় সংযুক্ত বা পৃথক থাকে।

ত্রিশিখী ব্রাহ্মণ উপনিষদের ৪২ শ্লোকে উস্তান কূর্মাসনের বর্ণনা এইরূপ আছে।—

কুকুটাসনবদ্ধস্থো দোভ্যাং সংবধ্য কঙ্করম্।

শেতে কূর্মবহুস্তান এতদ্ উস্তান কূর্মকম্॥

অনুবাদ—কুকুটাসনে অবস্থিত হইয়া ঘাড় ও কাঁধ দুটিকে দৃঢ়ভাবে চাপ দিয়া কূর্মবৎ দেহ ও মুখ উর্দ্ধ দিকে তুলিলে উস্তান কূর্মাসন হয়।

কুকুটাসনে উপকারিতা উস্তান কূর্মাসনে অধিকতর পরিমাণে পাওয়া যায়। কূর্ম বা কঙ্করের মত দেহের আকৃতি হয় বলিয়া এই আসনের নাম হইয়াছে কূর্মাসন।

গোরক্ষাসন

অণুকোষদ্বয়ের মধ্যে শুক্র উৎপন্ন হইয়া শুক্রাশয়ে যায়। শুক্রাশয়ে সঞ্চিত শুক্র রক্তে মিশ্রিত হইয়া রক্তকে গাঢ় ও পুষ্ট করে। শুষ্কদ্বারের উপরে লিঙ্গমূলের সমীপে শুক্রাশয় অবস্থিত। আমরা যাহা আহাৰ করি তাহার সারাংশ রসে পরিণত হয়। রস রক্তে, রক্ত মাংসে, মাংস মেদে, মেদ অস্থিতে, অস্থি মজ্জায়, এবং মজ্জা শুক্রে পরিণত হয়। রস, রক্ত, মাংস, মেদ, অস্থি, মজ্জা ও শুক্র—এই সপ্ত ধাতুতে মানব শরীর গঠিত। শুক্রই দেহের সূক্ষ্মতম ও সর্বশ্রেষ্ঠ সারাংশ। পাঁচ ফোঁটা রসে এক ফোঁটা রক্ত, পাঁচ ফোঁটা রক্তে এক ফোঁটা মাংস, পাঁচ ফোঁটা মাংসে এক ফোঁটা মেদ, পাঁচ বিন্দু মেদে এক বিন্দু অস্থি, পাঁচ বিন্দু অস্থিতে এক বিন্দু মজ্জা এবং পাঁচ বিন্দু মজ্জায় এক বিন্দু শুক্র জন্মে। সেই শুক্র অণুকোষদ্বয়ে উৎপন্ন হইয়া শুক্রাশয়ে সঞ্চিত হয়। নারীদের গর্ভাশয়ের মত পুরুষদের শুক্রাশয় দুইটীও আকারে ডিমের মত।

লিঙ্গমূল ও শুষ্কদ্বারের মধ্যে যে সীবনী আছে তাহা এক শুষ্ক স্নায়ুর সমষ্টি। সীবনীকে আঙ্গুল দ্বারা টিপিলে তৎক্ষণাৎ নাড়ীগুলির অস্তিত্ব অনুভূত হয়। ব্যায়ামের অভাবে এই নাড়ীগুলি নিষ্ক্রিয় ও অলস হইয়া পড়ে। তখন শুক্রাশয়ে সঞ্চিত শুক্র সম্পূর্ণরূপে রক্তে মিশ্রিত হইতে পারে না। এইজন্য কামবেগ, লিঙ্গোপাধন ও স্বপ্নদোষাদি হয়। গোরক্ষাসনের দ্বারা শুক্রাশয়ের চারিদিকস্থ

স্নায়ুজাল ও শিরাসমূহের স্বার্থ ব্যায়াম হয়। এই ব্যায়ামের ফলে শুক্রাশয়ে শুক্র উপস্থিত হইয়াই রক্তে মিশ্রিত হয় এবং শুক্রাশয়ে থাকিয়া উদ্ভেজনা সৃষ্টি করিবার অবসর পায় না। গোরকাসনকে ব্রহ্মচর্য্য ব্যায়াম বলে। ইহার নিয়মিত অভ্যাস বীৰ্য্যধারণের সহায়ক ও স্বপ্নদোষাদি নিবারক। যে সকল বালকবালিকা হস্তমৈথুনাদি কৃত্রিম উপায়ে বীৰ্য্যক্ষয় করে তাহারা এই আসন দৈনিক অভ্যাস করিলে উক্ত দোষ হইতে শীঘ্র মুক্ত হইবে।

গোরকাসনের অগ্র নাম মুক্তাসন। ত্রিশিখী ব্রাহ্মণ উপনিষদের ৪৬ শ্লোকে মুক্তাসনের এইরূপ বর্ণনা প্রদত্ত।

সীবনীপার্শ্বমুভয়ং গুল্ফাভ্যাং ব্যাংক্রমেন তু।

নিপীড়্যাসনমেতচ্চ মুক্তাসনমুদীরিতম্।

অনুবাদ—মুক্তাসনে ডান ও বাম গোড়ালীদ্বয় যুক্তভাবে অণ্ডকোষের নিয়ে সীবনীতে লাগিবে।

গোরকাসন এইভাবে করিতে হয়। সপ্তম চিত্র দেখ। একটী কদম্ব বা নরম বিছানার উপর স্থির ভাবে বস। তৎপরে পদতলদ্বয় সংযুক্ত করিয়া উহাদের অন্তর্ভূতদ্বয়ের অগ্রভাগ সম্মুখে রাখ। অনন্তর প্রসারিত হস্তদ্বয় হই পার্শ্বে ভূমিতে লাগাইয়া ও উহাদের উপর ভর দিয়া সংযুক্ত পদদ্বয় ধীরে ধীরে অণ্ডকোষের নীচে টানিয়া আন। পরে সংযুক্ত গোড়ালীদ্বয় মলদ্বারের হই পার্শ্বে রাখ এবং উহাদের উপর বস। হই হাঁটুকে হই হাতে চাপ দিয়া ভূমিতে লাগাও এবং মেরুদণ্ড সোজা রাখিয়া উপবেশন কর। হই উরুর নীচে হই পা লুকারিত এবং সংযুক্ত গোড়ালীদ্বয় সীবনীর উপর থাকিবে। হাঁটুদ্বয় ভূমিতে লাগিলে অনেকের পদদ্বয়ের অগ্রভাগ

সংযুক্ত থাকে না। প্রথমে একটি হাঁটু মাটিতে লাগিবে, অপরটি হয়ত উঠিয়া থাকিবে। অল্পকাল নিয়মিত অভ্যাসের ফলে উভয় হাঁটুই ভূমি স্পর্শ করে।

প্রথম অবস্থায় হাঁটু দুটি ভূমিতে না লাগিলে হাত দিয়া হাঁটুর উপর বেশী জোরে চাপ দিবে না। এক্রপ করিলে ব্যথা লাগিতে পারে। গোরক্ষাসন করিলে শুক্রাশয়ের চার দিকে রক্ত-সঞ্চালন বৃদ্ধি হওয়ায় শুক্রাশয় সক্রিয় থাকে। প্রথম সপ্তাহে আধ মিনিট, দ্বিতীয় সপ্তাহে এক মিনিট, এবং তৃতীয় চতুর্থ সপ্তাহে দুই মিনিট এই আসনে বসিতে অভ্যাস করিবে। প্রতিদিন একবার বা দুইবার এই ব্যায়াম করিতে পার। সকালে ও সন্ধ্যায় এই আসন করা প্রশস্ত। অতি সাবধানে ও শাস্তভাবে এই আসন করিতে হয়। ইহাতে বসিবার সময় মেরুদণ্ড সোজা থাকিলেও শরীর এবং মস্তক সম্মুখ দিকে কিঞ্চিৎ হেলিয়া পড়িবে।

সিদ্ধাসন

পদ্মাসনের ন্যায় সিদ্ধাসনও উপাসনা এবং অধ্যয়নাদির পক্ষে বিশেষ প্রশস্ত। সিদ্ধাসন সিদ্ধ যোগিগণের অতি প্রিয়। এই আসন অভ্যাস করিলে অচিরে যোগসিদ্ধি লাভ হয়। এইজন্য ইহার নাম সিদ্ধাসন। কাহারও মতে সিদ্ধাসন আসনসমূহের মধ্যে শ্রেষ্ঠ। গোরক্ষ সংহিতায় (১।১১) সিদ্ধাসনের এইরূপ বর্ণনা আছে।

যোনিস্থানকমজ্জিমূলঘটিতং কৃষ্ণা দৃঢ়ং বিশ্রুসেৎ

মেটেপাদমথৈকমেব হৃদয়ে কৃষ্ণা সমং বিশ্রাহম্।

স্বাগুঃ সংযমিতেল্লিয়োহচলদশা পশ্চন্ জবোরস্তরম্
চৈতন্যখ্যকপাটভৈরবনকম্ সিদ্ধাসনম্ প্রোচ্যতে ॥

অনুবাদ—ষোনিস্থানে (সীবনীতে) বাম গোড়ালী দৃঢ়ভাবে স্থাপন করিয়া স্থিরভাবে বস। ডান গোড়ালী লিঙ্গমূলের উপরে মেঢ়দেশে রাখ। চিবুক বৃকে লাগিবে, দেহ উন্নত থাকিবে, ইন্দ্রিয়গুলি অন্তর্মুখী এবং চক্ষুরয়ের দৃষ্টি স্রমধ্যে নিবদ্ধ হইবে। এই আসনে সিদ্ধির দ্বার উন্মুক্ত হয়। তেজোবিন্দু উপনিষদে (১২৬) আছে, ‘যস্মিন্ সিদ্ধিং গতাঃ সদ্ধাঃ তৎ সিদ্ধাসনমুচ্যতে।’ ইহার অর্থ, যাহাতে বসিয়া সাধকগণ সিদ্ধি লাভ করিয়াছিলেন তাহাকে সিদ্ধাসন বলে।

সিদ্ধাসন এই ভাবে করিতে হয়। অষ্টম চিত্র দেখ। পদদ্বয় প্রসারিত করিয়া বস। বাম পদ হাঁটুর কাছে ভাঁজ করিয়া বাম গোড়ালী সীবনীতে দৃঢ়ভাবে লাগাও। জননেন্দ্রিয় ও অণ্ডকোষদ্বয় বাম হাতে তুলিয়া ধরিয়া বাম গোড়ালী সীবনীতে ধীরভাবে লাগাইতে হয়। বাম পদতল ডান উরুতে সংলগ্ন হইবে এবং বাম পদের অঙ্গুষ্ঠাদি ডান উরু ও হাঁটুর মধ্য দিয়া কিঞ্চিৎ উপরে উঠিবে। গোড়ালীর উপর বসিতে চেষ্টা করিবে না। সীবনীর দুই দিকে যে হাড়গুলি আছে সেইগুলির কঠিন স্পর্শ বাম গোড়ালীতে অনুভূত হইবে। বাম উরু ও বাম পদের মধ্যবর্তী স্থানে জননেন্দ্রিয় ও কোষদ্বয়কে রাখ। বাম পদের স্রায় ডান পদ ভাঁজ করিয়া লিঙ্গমূলের উপরে ডান গোড়ালী স্থাপন করিবে। ডান পদ বাম জামুর উপর প্রসারিত এবং ডান পদের অঙ্গুষ্ঠাদি বাম জামু ও বাম পদের মধ্যে রাখিবে। জননেন্দ্রিয় ও কোষদ্বয় ডান গোড়ালীর নিম্নেও থাকিতে পারে। মেরুদণ্ড সোজা রাখিবে। এই আসনে জপধ্যান করিবার সময় জ্ঞানমুদ্রা করা উচিত।

উভয় করতল প্রসারিত করিয়া হাঁটুর উপর রাখিয়া তর্জনীদ্বয় বঁকাইয়া স্ব স্ব অঙ্গুষ্ঠে লাগাইবে। কোনও কোন পুস্তকে আছে, এই আসনে যৌন শক্তি হ্রাসপ্রাপ্ত হয়। স্বামী কুবলয়ানন্দ বলেন, “গবেষণা ও দূরদর্শিতার আলোকে নিঃসংশয়ে প্রতিপন্ন হইয়াছে যে, এই ধারণা অত্যন্ত ভ্রান্ত। এক ঘণ্টা পর্য্যন্ত এই আসনে বসিয়া সকলে প্রাতে বা সন্ধ্যায় বা স্নানের পরে জপধ্যান বা ধর্মগ্রন্থাদি পাঠ করিতে পারেন।”

পদ্মাসনের মত সিদ্ধাসনেও নারিগণ নিজেদের সুবিধা মত বাম পদের পরিবর্তে ডান পদ এবং ডান পদের পরিবর্তে বাম পদ ব্যবহার করিবেন। কাহারো মতে পদ্মাসন অপেক্ষা সিদ্ধাসন উপাসনার পক্ষে অধিকতর উপযোগী। বোনিস্থান বস্ত্রিদেহস্থ শ্রায়ুজালের কেন্দ্র। তথায় মূলাধার চক্র অবস্থিত ও কুণ্ডলিনী মহাশক্তি তন্মধ্যে বিরাজিত। তদুপরি বাম গোড়ালী দৃঢ়ভাবে স্থাপিত হওয়ায় সিদ্ধাসন বীৰ্য্যধারণের সম্যক্ সহায়ক। সিদ্ধাসনে হাত দুটি সরলভাবে প্রসারিত হইয়া হাঁটুদ্বয়ে লাগিবে। এই আসনে বসিয়া জ্ঞানমুদ্রা করিলে অঙ্গুলীর অগ্রভাগ দিয়া প্রাণবায়ু বহির্গত হইতে পারে না। ইহাতে উপাসনাদি করিলে অচিরে শ্রুমা নাড়ীর দ্বার উন্মুক্ত হয় এবং মেরুদণ্ড স্বভাবতঃ সরল থাকায় প্রাপ্ত কুণ্ডলিনী শক্তি উর্দ্ধমুখী হয়। যোগশাস্ত্রে আছে, প্রাণায়ামাদি সাধন ব্যতীতও কেবল দ্বাদশ বৎসর কাল নিত্য সিদ্ধাসন অভ্যাস করিলে সাধক সিদ্ধ হন। বিবাহিত নরনারীর পক্ষে এই আসন রোজ এক ঘণ্টার অধিক অভ্যাস অনুচিত। সন্ন্যাসী, ব্রহ্মচারী, সাধক ও অবিবাহিত নরনারী সিদ্ধাসনে এক ঘণ্টার অধিক বসিতে পারেন। এই আসনে তিন ঘণ্টা স্থিরভাবে ও আরামে

বসিতে পারিলে আসন-সিদ্ধ হওয়া যায়। প্রাচীন ভারতের মুনিঋষিগণ সকালে ও সন্ধ্যায় সিদ্ধাসনে বসিয়া বেদাদি শাস্ত্র পড়িতেন ও পড়াইতেন এবং যোগসাধনা করিতেন।

অৰ্ধবদ্ধ পদ্মাসন

বেলুড় মঠে অবস্থানকালে আমি একবার সায়্যাটিকা (পদস্থ স্নায়ু) ব্যাধায় দীর্ঘকাল কষ্ট পাই। ঐ ব্যাধা কোমর হইতে পা পর্যন্ত ছড়াইয়া পড়িত। অনেক আয়ুর্বেদীয়, এলোপ্যাথিক ও হোমিও-প্যাথিক ঔষধ ব্যবহারে সম্পূর্ণ আরোগ্য লাভ করিতে পারি নাই। হোমিওপ্যাথিক ঔষধে সাময়িক উপশম হইলেও কিছু দিন পরে আবার ব্যাধা দেখা দিত। জনৈক সন্ন্যাসী গুরুভ্রাতা আমাকে অৰ্ধবদ্ধ পদ্মাসন অভ্যাস করিতে পরামর্শ দিলেন। অল্পকাল এই অভ্যাসের ফলে আমি সায়্যাটিকা হইতে সম্যক রূপে আরোগ্য লাভ করিলাম। সায়্যাটিক স্নায়ু (sciatic nerve) দুর্বল ও পরিশ্রান্ত হইলে সায়্যাটিকা হয়। ব্যাধার স্থানে খুব জোরে চাপ দিলে এবং সূর্যের বা আগুনের তাপ লাগাইলে সায়্যাটিকার কণিক উপশম হয়। ইনক্কা রেড রশ্মির স্পর্শে এই স্নায়ুর প্রদাহ কমিয়া যায়।

এই ভাবে অৰ্ধবদ্ধ পদ্মাসন করিতে হয়। নবম চিত্র দেখ। প্রথমে পদদ্বয় প্রসারিত কর। পরে ডান পদটি হাঁটুর কাছে ভাঁজ করিয়া ডান গোড়ালী বাম উরুর উপর রাখ। ডান হাতে পীঠের দিক দিয়া ডান পদের অঙ্গুষ্ঠ ধর। বাম হাতে প্রসারিত বাম পদের অঙ্গুষ্ঠ ধরিয়া নিঃশ্বাস কেলিয়া ও তলপেট ভিতরে টানিয়া মাথাটি

বাম জামুতে লাগাও। এই ভাবে আধ মিনিট হইতে এক মিনিট থাকিতে পার। ডান হাঁটু মেজেতে না লাগিলে ক্ষতি নাই।

বিপরীত ভাবে এই আসন আবার কর। বাম পদটি হাঁটুর কাছে বাঁকাইয়া ডান উরুর উপর রাখ। পীঠের দিক দিয়া বাম হাতে বাম পদের অঙ্গুষ্ঠ ধর এবং ডান হাতে প্রসারিত ডান পদের অঙ্গুষ্ঠ ধরিয়া নিঃশ্বাস ফেলিয়া ও তলপেট ভিতরে টানিয়া মাথা ডান জামুর উপরে লাগাও। এই অবস্থায় আধ মিনিট হইতে এক মিনিট থাক। বাম হাঁটু মেজেতে না লাগিলেও চলে। এই আসনে সায়্যটিকা প্রভৃতি সর্ববিধ কটিবাত সারিয়া যায় এবং ক্ষুধাবৃদ্ধি হয়।



চক্রাসন

এই আসনে দেহকে চক্রাকারে বক্র করিতে হয় বলিয়া ইহার নাম চক্রাসন। তরুণ বয়সে যখন পেশীসমূহ এবং মেরুদণ্ড নরম ও নমনীয় থাকে তখন এই আসন অভ্যাস করা সহজ। বয়স অধিক হইলে এই আসন করা কষ্টকর। ইহাতে ভুজঙ্গাসন, শূলভাসন ও ধনুৰাসনের মিলিত ফল পাওয়া যায়। ইহাতে বালক-বালিকাদের ও তরুণ-তরুণীদের হস্ত, পদ ও বকের গঠন সুপুষ্ট ও সুন্দর হয়, এবং জড়তা ও আলস্য চলিয়া যায়। ইহাতে মেরুদণ্ডের নমনীয়তা বৃদ্ধি পায়।

চক্রাসন এই ভাবে করিতে হয়। দশম চিত্র দেখ। পদদ্বয় পরস্পর সংলগ্ন করিয়া চিৎ হইয়া শোও। পরে হস্তদ্বয় মাথার দুই পার্শ্বে বিপরীত মুখে রাখিয়া এবং উহাদের উপর ভর দিয়া দেহকে উৰ্ধ্বদিক দিয়া বাঁকাইয়া পশ্চাতে ভূমিতে লাগাও এবং ধীরে

ধীরে মাথাটি পায়ের দিকে হাতের সাহায্যে টানিয়া আন। পরে সাধ্যানুসারে পদদ্বয় মাথার দিকে ধীরে ধীরে সরাও। এখন দেহটি অর্ধবৃত্তাকারে অবস্থিত হইল। অনেকে দাঁড়াইয়া পিছনের দিক দিয়া দুই হাত মাটিতে লাগাইয়া চক্রাসন করিতে পারেন; কিন্তু অনভ্যাস শিক্ষার্থীর পক্ষে এইরূপ প্রচেষ্টা অনিষ্টকর।

দীর্ঘকাল অভ্যাসের ফলে হস্তদ্বয় ও পদদ্বয় এত সমীপবর্তী করা যায় যে, দেহটি প্রায় চক্রাকারে পরিণত হয়। পাঁচ সেকেন্ড হইতে দশ বা পনের সেকেন্ড এই আসনে থাকিয়া আবার হস্তদ্বয় সোজা করিয়া চিৎ হইয়া শুইয়া পড়। কিছুক্ষণ বিশ্রামের পর আবার এই আসন অভ্যাস কর। প্রত্যহ সকালে ও সন্ধ্যায় দুই বারের বেশী এই আসন করিও না। সতর্কতার সহিত এই আসন না করিলে হাঁটু, কোমর, ঘাড় বা কনুই প্রভৃতি সন্ধিস্থলে ব্যথা লাগিতে পারে।

যাহারা দাঁড়াইয়া চক্রাসন করিতে চায় তাহারা প্রথমে অর্ধ-চক্রাসন অভ্যাস করিবে। দণ্ডায়মান অবস্থায় উর্ধ্বে হস্তদ্বয় প্রসারিত করিয়া দেহটি পশ্চাৎ দিকে বাঁকাও। পদদ্বয় পূর্ববৎ ভূমিতে সংলগ্ন থাকিবে এবং উত্তোলিত করতলদ্বয় সংযুক্ত হইবে। কোমর, পেট ও বুক সম্মুখ দিকে এবং মাথা হস্তদ্বয়ের সহিত পশ্চাৎ দিকে বাঁকিবে। এখন দেহটি অর্ধচন্দ্রবৎ বক্র হইল। ইহাই অর্ধচক্রাসন। ডান এবং বাম পার্শ্বের দিকেও দেহকে এই ভাবে বাঁকান যায়। হাই তুলিবার সময় আমরা স্বভাবতঃ দেহকে উক্ত রূপে বাঁকাইয়া থাকি। প্রাতঃকালে শয্যাভ্যাগান্তে কয়েক বার অর্ধচক্রাসন করিলে দেহ-মনের জড়তা বিদূরিত হয়।

সর্বাঙ্গাসন

থাইরয়েড নামক নালীহীন গ্রন্থির উপর প্রভাব বিস্তার পূর্বক সমস্ত শরীরকে সবল ও সতেজ করে বলিয়া ইহার নাম সর্বাঙ্গাসন। সর্ব—সমগ্র এবং অঙ্গ—শরীর। ইহা একটি উৎকৃষ্ট বৌগিক ব্যায়াম। ইহার উপকারিতা অপরিমিত ও অবর্ণনীয়।

সর্বাঙ্গাসন এই ভাবে করিতে হয়। একাদশ চিত্র দেখ। মাথা ও পিঠ ভূমিতে লাগাইয়া চিৎ হইয়া শয়ন কর। পদদ্বয় সংযুক্ত ও সরল রাখিয়া মাটি হইতে তোল এবং কোমরের সহিত সমকোণ কর। কয়েক সেকেন্ড এই অবস্থায় থাকিয়া পদদ্বয় উপরে তোল। কোমর ও দেহের পশ্চাৎ ভাগ পায়ের সঙ্গে সঙ্গে উপরে উঠিবে। এতক্ষণ হস্তদ্বয় শরীরের উভয় পার্শ্বে সরল ভাবে প্রসারিত ছিল। এখন কনুই দুটি মাটিতে ধীরে ধীরে লাগাইয়া হাত দুটি দ্বারা কোমরের দুই দিক ধর। মাথা, ঘাড়, পিঠের উর্দ্ধাংশ ও কনুই পর্য্যন্ত হস্তদ্বয় ভূমিসংলগ্ন থাকিবে এবং চিবুক কঠকূপে সংযুক্ত হইবে। চক্ষুর দৃষ্টি জানু বা পায়ের দিকে থাকিবে এবং নিঃশ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক বেগে বহিবে। মন গলদেশস্থ থাইরয়েড গ্রন্থির উপর একাগ্র রাখ।

হাত দুটি পিঠে না লাগাইয়া ভূমিতে সমান্তরাল ভাবে পূর্ববৎ রাখা যায়। ইহাকে মুক্ত সর্বাঙ্গাসন এবং প্রথম প্রকারকে বদ্ধ সর্বাঙ্গাসন বলা বাইতে পারে। কাহারো কাহারো মতে বাম হাত দ্বারা ডান হাতের কজি ধরিয়া কজিবদ্ধ হাত দুটিকে পিঠে লাগান যায়; কিন্তু উপরোক্ত বিধিই নিরাপদ ও স্বাভাবিক। বাহারা

স্থূলকায় তাহাদের পক্ষে প্রথমে সর্বাঙ্গাসন করা কষ্টকর হইবে। সেইজন্য বিপরীত করণী তাহাদের পক্ষে সহজসাধ্য, অথচ উপকারী। বিপরীতকরণীকে অর্দ্ধ সর্বাঙ্গাসন বলা হয়। সর্বাঙ্গাসনে দেহ ভূমির সহিত সমকোণে থাকে। আর বিপরীতকরণীতে দেহের পশ্চাৎ ভাগ এত উপরে উঠিবে না এবং হাত দুটি কোমরে লাগিবে। কোমরের ভার হাতের উপর পড়িবে এবং চিবুক ও কণ্ঠদেশের মধ্যে যথেষ্ট ফাঁক থাকিবে। তখন কনুই ও কোমর এবং পা দুটী দণ্ডবৎ সরল দেখাইবে। যোগশাস্ত্রমতে বিপরীত করণীতে ২৪ সেকেন্ড হইতে আরম্ভ করিয়া রোজ কয়েক সেকেন্ড বাড়াইয়া তিন ঘণ্টা পর্য্যন্ত থাকা যায়। কিন্তু স্বামী কুবলয়ানন্দ বলেন, “চল্লিশ মিনিটের অধিক বিপরীতকরণীতে থাকা অনুচিত এবং অশ্রান্ত আসনের সহিত অভ্যাস করিলে ছয় মিনিটই যথেষ্ট।” ছয় মাস এই আসন অভ্যাস করিলে বৃদ্ধ দেহেও পুনরায় যৌবন সঞ্চারিত হয়।

সর্বাঙ্গাসনের উপকারিতা অবর্ণনীয়। সর্বাঙ্গাসনে স্ত্রীপুরুষদের যৌন প্রস্থি সম্ভাবিত হয়। প্রথম সপ্তাহে এক মিনিট, দ্বিতীয় সপ্তাহে দুই মিনিট এই আসন করিবে। দুই মিনিট হইতে চল্লিশ মিনিট এই ব্যায়াম করা যায়। উক্ত চল্লিশ মিনিটের মধ্যে বিশ মিনিট বদ্ধ সর্বাঙ্গাসন এবং চার মিনিট মুক্ত সর্বাঙ্গাসন করিবে। অশ্রান্ত আসনের সহিত করিতে হইলে ছয় মিনিট করাই যথেষ্ট। তখন একমাত্র বদ্ধ সর্বাঙ্গাসন করিবে। থাইরয়েড প্রস্থির নিষ্ক্রিয়তাজনিত জরার লক্ষণ এই আসনে বিমূরিত হয়। অজীর্ণতা, কোষ্ঠাবদ্ধতা ও একশিরা (hernia) প্রভৃতি ব্যাধি এই আসনান্ধ্যাসে সম্যক সারিয়া যায়। ইহাতে পুরুষদের অণ্ডকোষ এবং নারীদের গর্ভাশয়ের

দুর্বলতা সহজে আরোগ্য হয়। থাইরয়েড গ্রন্থি হইতে অতিরিক্ত রস নিসৃত হইলে গলগণ্ড (goitre) হয়। কেহ কেহ বলেন, সর্বাঙ্গাসনে গলগণ্ড হইবার আশঙ্কা আছে ; কিন্তু এই আশঙ্কা অত্যন্ত অমূলক এবং অজ্ঞতাশ্রুত।

রোগ সংক্রমণ, কঠিন ব্যাধি, ঘন ঘন গর্ভসঞ্চার ও অতিশয় বীর্যক্ষয় হইলে থাইরয়েড গ্রন্থি দুর্বল হইয়া পড়ে। দুর্বল থাইরয়েড সবল করিতে সর্বাঙ্গাসন অদ্বিতীয়। ইহাতে aorta নামক প্রধান রক্তবহা শিরা বিপরীতমুখী হওয়ায় শরীরের প্রচুর রক্ত গলদেশে আসিয়া থাইরয়েডকে রক্তস্নাত করে। সর্বাঙ্গাসন স্রংপিণ্ড হইতে অক্সিজেন-মিশ্রিত বিস্তৃত রক্ত নীচে টানিয়া আনিয়া থাইরয়েডকে রক্তস্নান দ্বারা সতেজ করে। এই আসন অভ্যাসের সহিত দুধ, ফল আহার আরম্ভ করিলে চির যৌবন লাভ অসম্ভব নহে। ইহা অভ্যাস পূর্বক যৌগিগণ ব্যাধি ও বার্ষিকের আক্রমণ হইতে স্ব স্ব দেহকে রক্ষা করিয়া শতাধিক বৎসর বাঁচিয়া থাকিতেন। সর্বাঙ্গাসনে দীর্ঘ জীবন ও চিরযৌবন লাভ হয়।

এক এক বারে দুই এক মিনিট করিয়া দুই তিন বারে সর্বাঙ্গাসনটী পাঁচ ছয় মিনিট কর। অভ্যাস সূদৃঢ় হইলে একেবারে ৩৪।৫ ৬ মিনিট পর্য্যন্ত উক্ত আসনে থাকিতে পার। প্রাতঃকালই এই ব্যায়ামের প্রকৃষ্ট সময়। দিনে দুই বার সকালে ও সন্ধ্যায় এই আসন করা বাইতে পারে। বাহাদের প্রাতে মলত্যাগ হয় না তাহারা নিদ্রা-ত্যাগের পর এই আসন করিলে অপান বায়ুর ক্রমগতি মুক্ত হইয়া মল-ত্যাগের বেগ অবিলম্বে আসিবে। নষ্ট যৌবন বা জীবনীশক্তি পুনরুদ্ধার করিতে সর্বাঙ্গাসন সর্বপ্রকারে সমর্থ। রক্তে যে দ্রোগবিষ (toxin)

জন্মে তাহা নষ্ট হয় খাইরয়েড হইতে নিঃসৃত রসে । রোগবিষই দেহে সর্বরোগ সৃষ্টি করে । সর্বাঙ্গাসন অভ্যাস করিলে রক্তস্থ রোগবিষ নষ্ট হয় এবং দেহ আর ব্যাধিমন্দিরে পরিণত হয় না ।

কুষ্ঠরোগ বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক ডাঃ সাজাউস (Dr. Sajous) বলেন, খাইরয়েড-রসের চিকিৎসার দ্বারা কুষ্ঠরোগ আরোগ্য হয় । খাইরয়েডের রস রক্তে মিশ্রিত হইলে কুষ্ঠরোগের জীবাণু পর্যন্ত বিনষ্ট হয় । যোগ-মীমাংসা পত্রিকার ১ম খণ্ডের ১ম সংখ্যায় লিখিত আছে যে, দাক্ষিণাত্যের কোন যোগী একটা কুষ্ঠরোগীকে সর্বাঙ্গাসন অভ্যাস দ্বারা আশাতীত পরিমাণে সুস্থ করিয়াছিলেন । এক বৎসর আসনাভ্যাসের ফলে উক্ত রোগীর পায়ের ও হাতের আঙ্গুলের মধ্যে যে পচা ঘা হইয়াছিল তাহা সারিয়া যায় এবং সে আঙ্গুলগুলি অনায়াসে নাড়িতে পারে । নর্মদাতীরে উক্ত যোগীর তত্ত্বাবধানে সেই রোগী থাকিত । কিন্তু পথ্যাদির নিয়ম পালন ও আসনাভ্যাস ছাড়িয়া দেওয়ায় তাহার রোগ বৃদ্ধি হয় এবং সে কোন কুষ্ঠাশ্রমে যাইয়া এই রোগে আরও তিন বৎসর ভুগিয়া দেহত্যাগ করে । ডাঃ ব্রাইসেকার (Brisacher), ব্লুম (Blum), কিসি (Kishi) প্রভৃতি বৈজ্ঞানিকগণের গবেষণায় ইহা প্রমাণিত হইয়াছে যে, খাইরয়েড রসের সারাবেশ ক্রিয়িত পরিমাণে হৃৎকে আছে । যে সকল পশুদেহ হইতে অস্ত্রোপচার দ্বারা খাইরয়েড গ্রন্থি তুলিয়া ফেলা হইয়াছিল তাহাদিগকে হৃৎ খাওয়াইলে দেখা যায়, তাহারা দীর্ঘতর কাল বাঁচিয়া থাকে ।

সেইজন্যই হৃৎপথ্য কুষ্ঠরোগীর এত প্রয়োজনীয় এবং হৃৎ দ্বারা তাহাদের ক্ষত ধোয়ান হয় । দেহে হৃৎ ইনজেক্সন করিলেও বাতাদি বহু রোগ সারিয়া যায় । সর্বাঙ্গাসন অভ্যাসে হৃৎ-চিকিৎসার সর্ব ফল

অধিকতর পরিমাণে পাওয়া যায়। এই আসনে জীর্ণ শীর্ণ অণ্ডকোষও সবল হইয়া উঠে। কোন ত্রিশ বৎসর বয়স্ক তরুণের অণ্ডকোষদ্বয় অসংযমের ফলে জীর্ণ হয় এবং ইহাদের আকার পূর্ণাপেক্ষা ক্ষুদ্রতর এবং ওজন চার গ্রাম (gram) কমিয়া যায়। সেই হেতু যুবকটির থাইরয়েডও দুর্বল হইয়া পড়ে। বিবিধ চিকিৎসায় ছয় মাসেও তাহার স্বাস্থ্যোন্নতির কোন লক্ষণ দেখা গেল না। স্বামী কুবলয়ানন্দ্রের নির্দেশে তিন মাস মাত্র সর্বাঙ্গাসন করায় পর তাহার থাইরয়েড পূর্বাবস্থা প্রাপ্ত হইল এবং আরও তিন মাস পরে তাহার অণ্ডকোষ স্বাভাবিক আকৃতি ও ওজন ফিরিয়া পাইল। ডাঃ লোরান্ডা (Dr. Loranda) প্রভৃতি চিকিৎসকদের মতে নারীদের গর্ভাশয় জীর্ণ হইলেই মেদবৃদ্ধি হয় এবং প্রজনন শক্তি কমিয়া যায়। গুরু ভোজনে অভ্যস্ত এবং ব্যায়ামবিমুখ নারীগণ অনেক সময় এইরূপ স্থূলকায় হয়। সর্বাঙ্গাসনের সহিত লঘু আহার, উপবাস ও ঘর্ম-নির্গমন করিলে স্থূলকায় নারীদের মেদ কমে এবং স্বাভাবিক স্বাস্থ্য ফিরিয়া আসে।



মংস্ত্রাসন

সর্বাঙ্গাসনের পরেই মংস্ত্রাসন করিতে হয়। সর্বাঙ্গাসনে ঘাড়ের যে কঠিনতা ও আড়ষ্টতা হয় তাহা মংস্ত্রাসনে দূরীকৃত হয়। মংস্ত্রাসনে ঘাড়টী বিপরীত দিকে বক্র হওয়ায় ঘাড়ের পেশীসমূহ ও স্নায়ুগুলির উত্তম ব্যায়াম হয়। ইহাতে শ্বাসযন্ত্র (pharynx)

সম্পূর্ণরূপে উন্মুক্ত হয় এবং গভীর শ্বাস ক্রম ও অবিরত চলে । ইহাতে সর্বাঙ্গাসনের কল অধিক মাত্রায় পাওয়া যায় ।

এই আসনে দৃঢ়ভাবে অবস্থিত হইলে সম্ভরণকালে জলের উপর মংস্তবৎ দীর্ঘকাল ভাসা যায় বলিয়া ইহার নাম মংস্তাসন । এই ভাবে মংস্তাসন করিতে হয় । দ্বাদশ চিত্র দেখ । পদ্যাসনের শ্রায় ডান পদ বাম জামুতে এবং বাম পদ ডান জামুতে এমনভাবে রাখা যাহাতে গোড়ালীদ্বয় পরস্পর সমকোণে থাকিয়া তলপেটে চাপ দেয় । এই অবস্থায় চিং হইয়া শোও এবং কনুইদ্বয়ের উপর ভর দিয়া মাথা, ষাড় ও বুক পশ্চাৎ দিকে বাঁকাইয়া সেতুর মত কর । এই সেতুর এক দিকে মাথা এবং অগ্ন দিকে পাছা দুটী ভূমিতে সংলগ্ন থাকিবে । তারপর কনুই দুটী ভূমি হইতে তুলিয়া হাত দুটী সোজা করিয়া বাম হস্তের তর্জনী দ্বারা বাম পদাঙ্গুষ্ঠ এবং ডান হস্তের তর্জনী দ্বারা ডান পদাঙ্গুষ্ঠ শৃঙ্খলবৎ আবদ্ধ কর । ষাড় বিশেষভাবে পশ্চাৎ দিকে বাঁকিবে এবং গলায় বেশ টান পড়িবে । অনেকে তর্জনী দ্বারা পদাঙ্গুষ্ঠ না ধরিয়া মাথার তিন দিকে হস্তদ্বয় ভাঁজ করিয়া রাখে । এই ব্যায়াম প্রথম প্রকারে কিছুদিন অভ্যাসের পর দ্বিতীয় প্রকারে করিবে ।

মংস্তাসনে মেরুদণ্ড বিপরীত দিকে বক্র হওয়ায় ফুসফুস পূর্ণ নিঃশ্বাস লইবার অবসর পায় এবং গভীর নিঃশ্বাস গ্রহণে সমর্থ হয় । এই আসন ছাড়িবার সময় প্রথমে হাতদুটি পদদ্বয় হইতে তুলিয়া লইয়া কনুইদ্বয় ভূমিতে সংলগ্ন করিয়া সাবধানে ষাড় সোজা করিতে হয়, নচেৎ ষাড়ে ব্যথা লাগিতে পারে । সর্বাঙ্গাসনে বহু সময় থাকিবে মংস্তাসনে তাহার এক তৃতীয়াংশ বা অর্ধেক সময়

থাকিবে। কয়েক বৎসর পূর্বে সিংহলে অবস্থানকালে কলম্বো সহরের পার্শ্বস্থ সমুদ্রে স্নান করিতে করিতে বর্তমান লেখক ও অগ্নি এক সাধু মৎস্তাসনে গভীর সমুদ্রের উপর অনেকক্ষণ ভাসিয়া থাকিতেন। সমুদ্রতীরে দাঁড়াইয়া বহু সিংহলী নরনারী বিম্বিত নয়নে তাহা দেখিতেন।

— — —

যোগমুদ্রা

কোষ্ঠকাঠিন্যহেতু মলভাণ্ড (colon) ক্রমে ক্রমে মলপূর্ণ হইয়া যায়। বৃহৎস্রের মল বহন করিবার অদ্ভুত শক্তি আছে। বহু মাসের সঞ্চিত দূষিত পদার্থ শুষ্ক হইয়া ইহার গাত্রে লাগিয়া থাকে। চাপ পড়িলে রবার নলের মত ইহা বাড়ে। বৃহদন্ত্র প্রায় ছয় ফুট দীর্ঘ। ইহাতে দীর্ঘ কাল মল সঞ্চিত থাকিলে ফল মন্দ হয়। তখন ইহা জড়তা প্রাপ্ত হয় এবং ইহার স্নায়ুজাল নিশ্চেষ্ট হইয়া পড়ে এবং ইহাদের কর্মশক্তি কমিয়া যায়। শুষ্ক মলে তন্ত্রগাত্র ছিন্ন হয় ও ক্ষত জন্মে। বাহারা পুরাতন কোষ্ঠবদ্ধতায় ভোগেন তাহাদের তলপেটের পৈশিক প্রাচীর হর্বল হওয়ায় পাকস্থলী ও অন্ত্রাদি নিম্ন দিকে একটু ঝুলিয়া পড়ে। শীর্ষাসন সম্পূর্ণরূপে, সর্বাঙ্গাসন আংশিক ভাবে এবং পশ্চিমোত্তান আসন কিঞ্চিৎ পরিমাণে উক্ত রোগ প্রতিকারে সমর্থ। শীর্ষাসনের পরেই যোগ মুদ্রা এই দোষনাশে এবং কোষ্ঠকাঠিন্য দূরীকরণে ও নিবারণে সমর্থ।

যোগমুদ্রা এই ভাবে করিতে হয়। ত্রয়োদশ চিত্র দেখ। পদ্মাসনে বস। ইহার অর্থ, বাম জামুর উপর ডান পদ এবং ডান

জানুর উপর বাম পদ এমন ভাবে রাখ, বাহাতে ডান গোড়ালী তলপেটের পেলভিস (pelvis) নামক স্থানে এবং বাম গোড়ালী কিকামের (cecum) উপর চাপ দেয়। এখন হস্তদ্বয় পৃষ্ঠদেশে লইয়া ডান হাতে বাম কজ্জি ধর এবং ধীরে ধীরে শরীর সম্মুখ দিকে নামাইয়া কপাল দ্বারা ভূমিস্পর্শ কর। পাছা উঠিবে না, বা মেরুদণ্ডের উপর আদৌ চাপ পড়িবে না। কিছু দিন এই ভাবে অভ্যাসের পর হস্তদ্বয় পৃষ্ঠদেশে না রাখিয়া পদতলদ্বয়ের উপর এই ভাবে রাখিবে—বাম করতল ডান পদতলের উপর এবং ডান করতল বাম পদতলের উপর। পদতলদ্বয়ের উপর করতলদ্বয় উক্ত রূপে বিন্যস্ত হইলে পেলভিস ও কিকামের উপর অধিকতর চাপ পড়িবে। শরীর নামাইবার সময় প্রশ্বাস ছাড়িতে থাকিবে এবং ভূমি স্পর্শান্তে উঠিবার সময় নিঃশ্বাস গ্রহণ করিবে। ভূমিতে কপাল লাগাইয়া তিন সেকেন্ড হইতে দশ সেকেন্ড পর্যন্ত থাকিতে পার। ইহার অধিক সময় থাকিবে না। এই আসন তিন বার হইতে পাঁচ বার অভ্যাস করিতে পার। অভ্যাস হইলে যোগমুদ্রায় দুই তিন মিনিট পর্যন্ত থাকা যায়। যোগমুদ্রা তলপেটের যন্ত্রগুলিকে সুস্থ ও সবল রাখে এবং কোষ্ঠবদ্ধতা ও গুরুভারল্যাঙ্গি রোগ আরোগ্য করে। পুরাতন কোষ্ঠবদ্ধতা থাকিলে যোগমুদ্রায় প্রথমতঃ ভূমিতে কপাল লাগান কষ্টকর হয়। যোগমুদ্রায় মাথা নামাইবার সময় প্রশ্বাস কেলিতে হয় এবং মাথা ভুলিবার সময় নিঃশ্বাস লইতে হয়। নিঃশ্বাস গ্রহণ ও প্রশ্বাস ত্যাগ পুরা মাত্রায় হওয়া আবশ্যিক। ইহার ফলে যোগমুদ্রার সুফল দ্বিগুণিত হয়। নিঃশ্বাস ব্যায়াম না করিলে যোগমুদ্রার পুরা ফল পাওয়া যায় না।

অর্ধ মংশ্বেন্দ্রাসন

মহাযোগী মংশ্বেন্দ্র কর্তৃক আবিষ্কৃত এই আসনের অভ্যাস কষ্টকর বলিয়া উহা কিঞ্চিৎ পরিবর্তিত আকারে অর্ধমংশ্বেন্দ্রাসন নামে অভিহিত। এই আসনে প্রধানতঃ মেরুদণ্ডের উত্তম ব্যায়াম হয়।

মেরুদণ্ডের স্বাভাবিক গতি ছয় প্রকার। ইহাকে সম্মুখে ও পশ্চাতে এবং দক্ষিণে ও বামে বক্র করা যায় এবং বাম ও ডান দিকে মোচড় দেওয়া যায়, এই ছয় প্রকার গতিতে ইহার ব্যায়াম হয়। মেরুদণ্ডের স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য উক্ত ছয় প্রকার ব্যায়াম আবশ্যিক। সর্বাঙ্গাসন, হলাসন, পশ্চিমোত্তান ও বোগমুন্দ্রায় মেরুদণ্ডের সম্মুখে বক্র হওয়ার ব্যায়াম হয়। মংশ্বেন্দ্রাসন, ভূজঙ্গাসন, শলভাসন ও ধনুর্ভাসনে ইহার পশ্চাৎ দিকে বক্র হওয়ার ব্যায়াম হয়। অর্ধমংশ্বেন্দ্রাসনে উভয় পার্শ্বে বক্র হওয়া ও মোচড় দেওয়ার ব্যায়াম হয়। এই ব্যায়ামে মেরুদণ্ডস্থ স্নায়ুমূলগুলিতে রক্তপ্রবাহ বাড়ে এবং রক্ত সেচনে স্নায়ু-মূলগুলি সম্ভীষিত হয়। অর্ধমংশ্বেন্দ্রাসন স্নায়বিক শক্তিলভের অব্যর্থ উপায়। মূলার, ম্যাকফেডেন ও অষ্টাঙ্গ ব্যায়ামবিংগণ মেরুদণ্ডের যে সকল ব্যায়াম বিধান করিয়াছেন সেগুলি যৌগিক ব্যায়ামের তুলনায় অকিঞ্চিৎকর। যৌগিক ব্যায়ামে মেরুদণ্ডের যেমন প্রসারণ, নমন ও মোচড় হয় তেমন অল্প কোন ব্যায়ামে হয় না। পশ্চিমোত্তান আসনে মূত্রাশয় ও বকুৎ স্পৃষ্ট থাকে। অর্ধমংশ্বেন্দ্রাসন তলপেটের অন্তর্গত এবং পৃষ্ঠদেশের আন্তর মাংসপেশীগুলিকে মোচড় দিয়া পশ্চিমোত্তান আসনের কলসমূহ পরিপূর্ণ করে।

অৰ্ধমংশ্লেস্ত্রাসন এই ভাবে করিতে হয়। চতুর্দশ চিত্র দেখ। পদদ্বয় প্রসারিত কর এবং পরস্পরের সন্নিহিতে রাখ। পরে ডান পদ ভাঁজ করিয়া ডান গোড়ালী সীবনীর উপর দৃঢ়ভাবে লাগাও। পুরুষদের মলদ্বার ও কোষদ্বয়ের মধ্যবর্তী স্থানকে এবং নারীদের মলদ্বার ও যোনিদেশের মধ্যবর্তী স্থানকে সীবনী বলে। উক্ত স্থান আজুল দিয়া টিপিলে বেশ বোঝা যায়, উহার উভয় পার্শ্বে দুই খানি মোটা শক্ত হাড় আছে এবং হাড়দ্বয়ের মধ্যবর্তী অংশটি নরম। এই নরম অংশে ডান গোড়ালী দৃঢ়ভাবে লাগাইতে হইবে। বাম হাতে অণ্ডকোষ তুলিয়া ধরিয়া ডান হাতে ডান গোড়ালী সীবনীতে (perinium) লাগান নিরাপদ; নচেৎ অণ্ডকোষে আঘাত লাগিতে পারে। ডান গোড়ালী সীবনীতে এইরূপে স্থাপন করিতে হইবে যে, ডান পদতল যেন বাম উরুদেশে সংলগ্ন হয়। এই আসনে গোড়ালীর উপর বসিবে না; কিন্তু উপরোক্ত প্রকারে বসিতে না পারিলে ডান গোড়ালী দিয়া মলদ্বার ও সীবনী চাপিয়া ধরিয়া ডান পায়ের উপর বসিতে বাধ্য হইবে। অনন্তর বাম পদকে ভাঁজ করিয়া ডান উরুর ডান দিকে ভূমিতে খাড়া ভাবে বসাও। তারপর ডান হাত দিয়া বাম হাঁটু ডান বগলে চাপিয়া ধরিয়া, উহার সাহায্যে বাম হাঁটু শক্ত করিয়া ধর এবং বাম হাতে পিঠের উপর দিয়া ডান পায়ের গোড়ালী ধরিয়া পিঠ, মাথা ও ঘাড় বাম দিকে ঘোরাও। বাম হাতে ডান গোড়ালী না ধরিয়া ডান উরু ধরিলে মেরুদণ্ডের আরও মোচড় হয়। মাথা যত দূর সম্ভব বাম দিকে ঘুরিবে এবং চিবুক বাম কাঁধের সহিত সরল রেখায় থাকিবে। বুক সর্বদা উন্নত রাখিতে হইবে।

এই অবস্থায় কয়েক সেকেন্ড থাকিয়া হাত পা ছাড়িয়া দাও। পরে বাম গোড়ালীয় উপর বসিয়া বিপরীত দিকে এই ব্যায়াম কর। এই আসন উভয় দিকে দুই বা তিন বার করিতে পার। প্রত্যেক বার এক মিনিটের অধিক সময় থাকিও না। এই আসন অভ্যাসকালে মেরুদণ্ড অবক্র থাকিবে এবং শ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক গতিতে চলিবে। ইহাতে কোষ্ঠবদ্ধতা, উদরাময়, বর্ধিত প্লীহা প্রভৃতি আরোগ্য হয় এবং অলস যকৃৎ ও নিষ্ক্রিয় মূত্রাশয় সবল হয়। প্রৌঢ় বা বৃদ্ধ বয়সে অনেকের মূত্রাশয়স্থ প্রোস্টেট(prostate)গ্রন্থিগুলি নিষ্ক্রিয় হয়। তখন ক্যাথিটার নামক যন্ত্র দ্বারা কৃত্রিম উপায়ে প্রস্রাব করাইতে হয়। উহাতেও প্রস্রাব না হইলে তলপেটে অস্ত্রোপচার দ্বারা মূত্রাশয়ে রবার নল বসাইয়া কৃত্রিম মূত্রনালী করা হয়। অর্ধমংশ্লেস্ত্রাসন নিয়মিতভাবে অভ্যাস করিলে বার্ষিক্যেও মূত্রাশয়ের কোন রোগ হয় না। পুরুষদের গ্রায় নারীদেরও এই আসন করা উচিত।

অর্ধমংশ্লেস্ত্রাসন আরও সহজ করিলে বক্রাসন হয়। এই আসনে মেরুদণ্ডকে বক্র করিতে হয় বলিয়া ইহার নাম বক্রাসন। বক্রাসন এই ভাবে করিতে হয়। পদদ্বয় প্রসারিত ও সংযুক্ত করিয়া বস। পরে ডান পদ উঠু করিয়া তোল এবং উহাকে বাম হাঁটুর কাছে রাখ। এখন মেরুদণ্ডকে কিঞ্চিৎ ডান দিকে বাঁকাইয়া ডান হাত পশ্চাৎ দিকে রাখ। বাম বাহু দ্বারা ডান হাঁটু বেঁটন করিয়া বাম হস্ত ভূমিতে লাগাও। ডান হাঁটুকে বাম দিকে যত দূর সম্ভব ঠেল এবং মেরুদণ্ড ডান দিকে মোচড় দাও। ডান হাঁটু পূর্ববৎ যথাস্থানে রাখিয়া বাম বাহু দ্বারা চাপ দিবে। মুখটি ডান দিকে এত দূর ঘোরাও, যেন উহা ডান কাঁধের উপর আসে। ইহাতে ডান

দিকে মেরুদণ্ডের পুরা মোচড় হয়। ডান হাঁটুর পরিবর্তে বাম হাঁটু দিয়া আরম্ভ করিলে বাম দিকে মেরুদণ্ডের পুরা মোচড় হয়। উভয় দিকে বক্রাসন তিন মিনিটের বেশী করিও না। অর্ধমৎস্তোদ্ধাসন করিতে যাহাদের কষ্ট হয় তাহারা প্রথম বক্রাসন করিবে। বক্রাসন কিছু দিন করিলে পর অর্ধমৎস্তোদ্ধাসন করা সহজ হয়।

উড্ডীয়ান

ইহাতে ডায়াফ্রাম (diaphragm) এবং পঞ্জর উপরে তুলিয়া ধরা হয় বলিয়া ইহার নাম উড্ডীয়ান। ধোরাঙ্ক (thorax) এবং তলপেটের মধ্যে যে পৈশিক প্রাচীর আছে তাহাকে ডায়াফ্রাম বলে। যোগ-মৌমাংসা ত্রৈমাসিকে বিবৃত হইয়াছে যে, উড্ডীয়ান ও নৌলীর দ্বারা শুক্র রক্তে মিশ্রিত হয় এবং শুক্র শুক্রাশয়ে সঞ্চিত হইয়া আর উত্তেজনা সৃষ্টি করিতে পারে না। এই ব্যায়ামে শরীরের শুক্রধারণ-শক্তি যথাসম্ভব বৃদ্ধি পায়। স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য ইহা অপরিহার্য। উড্ডীয়ান বা নৌলীর বিশদ বর্ণনা দেওয়া সম্ভব নহে। তলপেটের অন্তরস্থ মাংসপেশীর সংযম (control) কি ভাবে করিতে হয় তাহা বলা বা লেখা অপেক্ষা দেখান সহজ। এইজন্য এই ব্যায়াম দুইটি কাহারও নিকট হইতে শিখিয়া লওয়াই শ্রেয়স্কর।

উড্ডীয়ান পদ্মাসনে বসিয়া বা দাঁড়াইয়া করা যায়। দাঁড়াইয়া করিতে হইলে এই ভাবে করিবে। পঞ্চদশ চিত্র দেখ। পা দুটি প্রায় এক ফুট ঝাঁক করিয়া দাঁড়াও। কোমর বাঁকাইয়া সম্মুখের দিকে একটু ঝুঁকিয়া পড় এবং হস্তদ্বয় স্ব স্ব উরু বা হাঁটুর উপর

রাখ। নিঃশ্বাস রেচন দ্বারা পেটটি একেবারে শূণ্য কর এবং ডায়াফ্রামটি উপরের দিকে তুলিয়া ধর। তলপেটের সম্মুখস্থ পেশীগুলি এবং বক্ষস্থল নিঃশ্বাস রেচন দ্বারা সঙ্কুচিত হইবে। নিঃশ্বাস রেচন ঠিক ভাবে হইলে বাহিরের বায়ুমণ্ডলের চাপে তলপেট ভিতরে ঢুকিয়া পড়িবে ও নাভি পিঠের সহিত লাগিবে। ইহাই উড্ডীয়ান। হাত দুটি উরুতে বা হাঁটুতে দৃঢ়ভাবে স্থাপিত এবং নিঃশ্বাস বহির্দেশে আবদ্ধ থাকিবে। যখন নিঃশ্বাস আর বাহিরে আটকান যাইবে না, তখন গ্রীবা ও স্কন্ধদ্বয় শিথিল করিয়া ও পাজরা নামাইয়া নিঃশ্বাস গ্রহণ কর। পূর্ণ প্রাশ্বাস ত্যক্ত ও পূর্ণ নিঃশ্বাস গৃহীত হইলে একবার উড্ডীয়ান হয়। যৌগিক ব্যায়ামের সহিত প্রাণায়ামের কত ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ তাহা উড্ডীয়ানে বেশ বোঝা যায়।

এই ব্যায়াম দশ বা পনের বার পুনঃপুনঃ অভ্যাস কর। দাঁড়ান অবস্থায় হাত দুটি মাথার পিছনে যুক্তভাবে চাপিয়া ধরিয়াও এই ব্যায়াম করা যায়। পদ্মাসনে বসিয়া উড্ডীয়ান করা অধিকতর নিরাপদ। যাহাদের হৃৎপিণ্ড দুর্বল তাহাদের পক্ষে পদ্মাসনে উড্ডীয়ান অভ্যাস কর্তব্য। তখন হাত দুটি দিয়া হাঁটুদ্বয়ে মৃদু চাপ দিতে হয়। নিঃশ্বাস না লইয়া তলপেট ও বুক বার বার উঠাইলে ও নামাইলে উড্ডীয়ান আরও উত্তমরূপে হয়। স্বামী কুবলয়ানন্দ বলেন, “উড্ডীয়ান তলপেটের উৎকৃষ্ট ব্যায়াম। কোষ্ঠবদ্ধতা, অজীর্ণতা এবং যকৃতের পীড়াসমূহ এই ব্যায়ামে সারিয়া যায়। যাহাদের তলপেটের অস্বচ্ছন্দ, একশিরা প্রভৃতি কঠিন রোগ আছে তাহাদের এই ব্যায়াম করা উচিত নয়।” উড্ডীয়ানে পাকস্থলীর রেক্টাস্ নামক পেশীদ্বয় সংযুক্ত ও পৃথক ভাবে সঞ্চালিত হয়। ইহাতে

ক্ষুদ্রাঙ্গাদি এবং পরিপাকযন্ত্রের উত্তম ব্যায়াম হয়। বৃহৎ ও ক্ষুদ্র অন্ত্রদ্বয় সঙ্কুচিত হওয়ায় তন্মধ্যস্থ মলাদি স্থানচ্যুত হইয়া মলভাণ্ডে প্রেরিত হয়। বৃহদন্ত্র ও মলভাণ্ডের গাত্রে অজীর্ণ দূষিত পদার্থ জমা হইলে আমাশয় রোগ জন্মে। এই ব্যায়ামে কোষ্ঠকাঠিন্য, আমাশয়, অন্ত্রকৃত, অর্শ, ভগন্দর, এপেন্ডিসাইটিস্, পাথুরী রোগ প্রভৃতি ব্যাধির সম্ভাবনা সমূলে বিনষ্ট হয়। প্রাতঃকালে খালি পেটে উড্ডীয়ান করা উচিত।

নৌলী

উড্ডীয়ান উত্তমরূপে আয়ত্ত হইবার পর নৌলী করিতে হয়। এই ব্যায়াম শিক্ষা করা অপেক্ষাকৃত কঠিন; কিন্তু অধ্যবসায় ও ধৈর্য্য সহকারে অভ্যাস করিলে ইহা এক সপ্তাহের মধ্যেই শিক্ষা করা সম্ভব। অবশ্য কাহারো কাহারো দীর্ঘতর সময় লাগে। ইহার অভ্যাস-কৌশল প্রথমে বুঝিয়া লইলে ইহা শিক্ষা করা সহজ। নৌলী তলপেটের একটা উত্তম ব্যায়াম। ইহাতে তলপেটস্থ রেক্টাস্ (rectus) নামক পেলীদ্বয় সংযুক্ত ও পৃথকভাবে চালিত হয়। দাঁড়াইয়া নৌলী করাই সুবিধাজনক ও সহজসাধ্য।

নৌলী চারি প্রকার—মধ্যম নৌলী, দক্ষিণ নৌলী, বাম নৌলী ও নৌলী ক্রিয়া। ষোড়শ ও সপ্তদশ চিত্রদ্বয় দেখ। কোমর বাঁকাইয়া, সম্মুখ দিকে কিঞ্চিৎ মাথা বাড়াইয়া এবং বাম হাঁটুর উপর বাম হাত ও ডান হাঁটুর উপর ডান হাত রাখিয়া দাঁড়াও এবং উড্ডীয়ান কর। নিঃশ্বাস রেচন করিয়া তলপেটটি ভিতরের দিকে

টানিয়া লও। এই অবস্থায় হাটুদ্বয়ও খানিকটা বাঁকিয়া থাকে। রেঙ্কাস্ পেশীদ্বয়কে অগ্রাগ্র পেশী হইতে পৃথক্ ও সঙ্কুচিত কর। ইহাতে পেটের দুই ধার নরম ও নীচু থাকিবে এবং মধ্য স্থান শক্ত ও উঁচু হইবে। মধ্য স্থানেই রেঙ্কাস্ পেশীদ্বয় সঙ্কুচিত ও কঠিন হয়। আধ মিনিট উক্ত রূপে থাকিয়া ধীরে ধীরে নিঃশ্বাস গ্রহণ কর। মধ্যম নৌলী পাঁচ ছয় বার করা যায়। ইহার অভ্যাস কষ্টকর বা শ্রমসাধ্য নহে। ইহা অতিশয় স্বাভাবিক ভাবে আয়ত্ত হয়। একবার নিঃশ্বাস ছাড়িয়া এক সঙ্গে কয়েক বার নৌলী মধ্যম করা যাইতে পারে।

নৌলী মধ্যম কিছু দিন করিবার পর ডান ও বাম নৌলী শিক্ষা করিবে। নৌলী মধ্যমে পেটের যে পেশীদ্বয় ফুলিয়া উঠে সেইগুলির নাম রেঙ্কাস্। সেগুলি স্বভাবতঃ সংযুক্ত থাকে। উক্ত পেশীদ্বয় পৃথক করিয়া চালাইলে ডান ও বাম নৌলী হয়। যখন বাম রেঙ্কাস্ পেশী সঙ্কুচিত করিয়া ডান রেঙ্কাস্ পেশী স্ফীত করা হয় তখন ডান নৌলী হয়। আবার ডান রেঙ্কাস্ পেশী সঙ্কুচিত করিয়া বাম রেঙ্কাস্ পেশী স্ফীত করিলে বাম নৌলী হয়। নৌলী মধ্যমে উভয় জামুর উপর সমান ভর দিয়া সম্মুখ দিকে ঝুঁকিতে হয়; কিন্তু ডান বা বাম নৌলীর সময় যথাক্রমে ডান বা বাম দিকে বেশী ঝুঁকিতে হয়। ডান ও বাম নৌলীর পর পর দ্রুতবেগে করিলে নৌলী ক্রিয়া হয়। ডান ও বাম নৌলী পাঁচ ছয় বারের বেশী না করা ই ভাল। সাধারণতঃ নৌলী ক্রিয়া রোজ সাত বার করা যায়। স্বাস্থ্যবান ব্যক্তি ইহা রোজ একুশ বার পর্যন্ত করিতে পারেন। নৌলী ক্রিয়ার সময় বাম পদ ও বাম অঙ্গ এবং ডান পদ ও

ডান অঙ্গ যথাক্রমে উঠিবে ও নামিবে। ইহাতে অভিজ্ঞ হইলে পেটের উপরের দিক হইতে নীচের দিকে ইহা করা যায়। অবশ্য অত্যন্ত কঠিন। বাম ও ডান নৌলী স্বামী কুবলয়ানন্দ কর্তৃক আবিষ্কৃত।

স্বামী কুবলয়ানন্দ স্বীয় গুরুর স্মৃতিরক্ষার্থ বাম ও ডান নৌলীর নাম দিয়াছেন মাধবদাস নৌলী। যাহাদের পেটের পেশীগুলি শক্ত তাহাদের নৌলী শিথিতে সময় লাগিবে। কিছু দিন উড্ডীয়ান অভ্যাস করিলে এবং স্নানের পূর্বে তেল মালিশ দ্বারা তলপেটের পেশীগুলিকে নরম ও নমনীয় করিলে নৌলী শিক্ষা সহজ হয়। সকালে খালি পেটে নৌলী অভ্যাস করা উচিত। যাহাদের বয়স চল্লিশ বৎসরের অধিক তাহারা সাবধানে নৌলী করিবেন। যাহারা তলপেটে ক্ষতরোগ, হাইড্রোসিস বা এপেন্ডিসাইটিস রোগে বা মস্তকে রক্তের চাপ বৃদ্ধিতে ভুগিতেছেন তাহারা নৌলী করিবেন না। বালক-বালিকাগণ কৈশোরে পদার্পণ না করিলে নৌলী করিবে না। অগ্নরোগ, অজীর্ণতা ও কোষ্ঠকাঠিন্য প্রভৃতি অমুখ নৌলী অভ্যাসে সারিয়া যায়। যকৃৎ, প্লীহা, প্যাংক্রিয়াস ও মূত্রাশয়ের অলসতা এবং নারীদের গর্ভাশয়ের দুর্বলতা, ঋতুকালের যন্ত্রণা নৌলী অভ্যাসে সম্পূর্ণ আরোগ্য হয়। বহুবিধ নারীরোগ নিবারণে ও দূরীকরণে নৌলী ব্যায়াম অতুলনীয়।



সুপ্ত বজ্রাসন

বজ্রাসন বীরাসন নামেও প্রচলিত। ইহার একটি প্রকারকে সুপ্ত বজ্রাসন বলে। পেল্ভিস্ (pelvis) ইহাতে প্রভাবিত হয়

বলিয়া ইহার নাম শূণ্ণ বজ্রাসন। প্রধানতঃ বজ্রাসন একটি ধ্যানাসন। আহারান্তে বজ্রাসনে পাঁচ দশ মিনিট বসিলে ভুক্ত দ্রব্য সহজে পরিপাক হয় এবং কোমরে বা পায়ে বাত হয় না। যাহাদের হাঁটুদ্বয় শক্ত, তাহারা সাবধানে এই আসন করিবেন।

শূণ্ণ বজ্রাসন এই ভাবে করিতে হয়। অষ্টাদশ চিত্র দেখ। পদদ্বয় প্রসারিত রাখিয়া উপবেশন কর। পরে বাম পদ হাঁটুর কাছে ভাঁজ করিয়া ঝাড়া করিয়া রাখ। বাম গোড়ালী বাম পাছার সম্মুখে ভূমিতে লাগিবে এবং বাম হাঁটু বাম স্বক্ক পর্যন্ত উন্নত হইবে। এখন বাম পাছা তুলিয়া তন্মিলে বাম পদতল রাখ। এইরূপে ডান পদতল ডান পাছার নিচে রাখ। উভয় পদতলের অগ্রভাগদ্বয় পশ্চাৎ দেশে একটি অগ্রটির উপর বিস্তৃত হইবে। গোড়ালীদ্বয় পাছার দুই পার্শ্বে উর্দ্ধমুখী থাকিবে। গোড়ালীদ্বয়ের মধ্যবর্তী স্থানে পাছা দুইটি স্থাপন কর। আর এক প্রকারেও বজ্রাসন করা যায়। পদদ্বয়ের অগ্রভাগ দুইটি পরস্পর সম্বন্ধ না রাখিয়া কয়েক ইঞ্চি দূরে রাখ এবং পাছা ভূমিতে লাগাও। উক্ত রূপে বসিলে হাঁটুর উপর খুব চাপ পড়িবে। পূর্বোক্ত প্রকারই সহজসাধ্য। উভয় প্রকারেই মেরুদণ্ড সরল ও উন্নত এবং হস্ততলদ্বয় হাঁটুদ্বয়ের উপর বিস্তৃত থাকিবে।

বজ্রাসনে দুই এক মিনিট থাকিয়া এই অবস্থায় চিৎ হইয়া শোও। শুইবার বা উঠিবার সময় কনুই বা হাতের উপর ভর দিবে; নচেৎ পায়ে ব্যথা লাগিতে পারে। এখন পৃষ্ঠদেশ ভূমি স্পর্শ করিবে। প্রথম অবস্থায় মেরুদণ্ড একটু বাঁকিয়া থাকে। অভ্যাসের ফলে মেরুদণ্ডের বক্রতা কমিয়া যায়। তখন ইহা সরলভাবে ভূমিতে সংলগ্ন হয়। এখন মাথা একটু তুলিয়া হস্তদ্বয় কনুই পর্যন্ত পরস্পর

সংযুক্ত করিয়া মাথার নীচে বালিশের মত রাখ এবং চক্ষুদ্বয় বন্ধ কর। ইহাই সূপ্ত বজ্রাসন। বজ্রাসন কিছু দিন অভ্যাসের পর সূপ্ত বজ্রাসন করিতে হয়। তিন মিনিটের অধিক এই আসনে থাকিও না। সূপ্ত বজ্রাসন হইতে উঠিবার সময় প্রথমে হাত দুইটি খুলিয়া প্রসারিত করিবে। পরে কনুইদ্বয়ের উপর ভর দিয়া উঠিয়া বসিবে এবং শেষে পা দুইটি ছড়াইবে। প্রথমে পদদ্বয় খুলিবার চেষ্টা করিলে ব্যথা লাগিবার সম্ভাবনা। কেহ কেহ সূপ্ত বজ্রাসনে সম্বন্ধ হস্তদ্বয় মাথার বাহিরে রাখিতে পারেন। এই অবস্থায় তলপেটে যথেষ্ট চাপ পড়ে।

সূপ্ত বজ্রাসন কোষ্ঠবদ্ধতার অমোঘ ঔষধ। ইহাতে তলপেটের রেক্টাস্ নামক পেশীদ্বয় সম্পূর্ণরূপে প্রসারিত হওয়ায় মলভাণ্ড এবং অন্ত্রাদির প্রচুর ব্যায়াম হয়। পেলভিস্ প্রদেশের যন্ত্রাদির উপর এই আসনে বিপুল প্রভাব পড়ে। পৈশিক কাঠিগ্ধ থাকিলে উক্ত আসন অভ্যাসে সতর্কতা অবলম্বনীয়।

— — —

শীর্ষাসন

এই ব্যায়াম শিক্ষা করা একটু শক্ত মনে হইলেও ইহার উপকারিতা অপরিসীম। স্বাধীন মহাভারতের প্রথম প্রধান মন্ত্রী পণ্ডিত জগদ্বরলাল নেহেরু ব্রিটিশ আমলে কারাগারে বাসকালে এই আসন নিত্য অভ্যাস করিতেন এবং ইহাতে প্রায় আধ ঘণ্টা কাল থাকিতে পারিতেন। ইহার অদ্ভুত উপকারিতা তিনি স্বীয় আত্মজীবনীতে মুক্ত কণ্ঠে স্বীকার করিয়াছেন। এই আসন অভ্যাস করিতে অনেকে ভয় করেন; কিন্তু এই ভয় নিতান্ত অমূলক। কিছুকাল

পূর্বে আমেরিকার বিখ্যাত ডাঃ সি. জে. মুটার্ট 'নিউইয়র্ক টাইমস্' নামক প্রসিদ্ধ সংবাদপত্রে এই ব্যায়ামের সুফল স্বীয় অভিজ্ঞতার আলোকে বর্ণনা করিয়াছিলেন। একবার ফিলাডেল্ফিয়া মেডিক্যাল কলেজে বিশিষ্ট ডাক্তারদের সভায় উক্ত আসন দেখাইয়া তিনি বলিয়াছিলেন যে, এই ব্যায়াম কোষ্ঠবদ্ধতা ও অজীর্ণ রোগের মহৌষধ। তিনি স্বয়ং এবং তাঁহার অসংখ্য রোগী এই আসনের দ্বারা উক্ত ছুরারোগ্য ব্যাধিদ্বয় হইতে সম্পূর্ণরূপে আরোগ্যলাভ করিয়াছেন।

কোন কোন যৌগিক ব্যায়ামে বিশেষ বিশেষ অঙ্গের, আবার কোনটীতে সকল অঙ্গের ব্যায়াম হয়। সর্বাঙ্গাসনে ও মংস্ত্রাসনে নালীহীন গ্রন্থিগুলি (এণ্ডোক্রিন গ্রাণ্ড সমূহ) নুহ ও সম্ভীবিত হয়। শীর্ষাসনে সমগ্র স্নায়ুমণ্ডলীর এবং প্রধানতঃ মূল স্নায়ুকেন্দ্র মস্তিষ্কের প্রচুর ব্যায়াম হয়। শীর্ষ অথবা মস্তকের উপর দাঁড়াইতে হয় বলিয়া ইহার নাম শীর্ষাসন। কেন্দ্রীয় টেলিগ্রাফ অফিস হইতে যেমন বহু তার দেশের চারি দিকে বিস্তৃত, তদ্রূপ মস্তিষ্ক হইতে শত শত স্নায়ু মানব শরীরের সর্বত্র পরিব্যাপ্ত। সুতরাং মস্তিষ্কে রক্ত প্রবাহিত হইলে সমগ্র স্নায়ুমণ্ডলী নব জীবন লাভ করে। মস্তিষ্ক শরীরের সর্বোচ্চ স্থানে অবস্থিত বলিয়া তথায় অতি কষ্টে রক্ত সঞ্চালিত হয়; কারণ মাধ্যাকর্ষণশক্তিকে ঠেলিয়া রক্তশ্রোত মস্তিষ্কে যাইবার জন্য উর্দ্ধগামী হয়। জগতে কোন ব্যায়াম-বিজ্ঞান শীর্ষাসনের মত একটি অত্যশ্চর্য মস্তিষ্ক ব্যায়াম অস্তাবধি আবিষ্কার করিতে পারে নাই। অতীন্দ্রীয় দৃষ্টিসম্পন্ন হিন্দুযোগিগণ এই অসাধ্য সাধন করিয়াছেন। গ্রীণ সাহেব তাহার "শরীরতত্ত্ব নামক" ইংরাজী গ্রন্থে ৫৫০ পৃষ্ঠায় বলিয়াছেন, "মস্তিষ্কের যে কোন অংশে রক্তপ্রবাহের

অভাব হইলে স্নায়ুশূল বা স্নায়বিক দুর্বলতা উৎপন্ন হয়। মস্তিষ্কে অক্সিজেনের অল্পতাহেতু অবসাদ, দীর্ঘমুদ্রিতা, অনুৎসাহ প্রভৃতি মানসিক বিকার জন্মে। স্ত্রীলোকদের হিষ্টিরিয়া, উন্মনা ভাব, বিষণ্ণতা প্রভৃতি স্নায়ুরোগ একই কারণে উৎপন্ন হয়।”

হুংপিও মস্তিষ্কের নীচে অবস্থিত হওয়ায় মাধ্যাকর্ষণ শক্তি ঠেলিয়া মস্তিষ্কে রক্তস্রোত বহাইতে উহার অতিরিক্ত পরিশ্রম হয়। আর শীর্ষাসনে মস্তিষ্ক হুংপিওর নিম্ন দেশে স্থাপিত হওয়ায় অক্সিজেন-মিশ্রিত বিস্তৃত রক্ত অনায়াসে মস্তিষ্কে বিধৌত করে। যোগ-মীমাংসা পত্রিকায় (২য় খণ্ডের ১৩৬ পৃষ্ঠায়) লিখিত আছে, “পিটুইটারী এবং পিনিয়াল নামক নালীহীন গ্রন্থিদ্বয় যথাক্রমে মস্তিষ্কের নিম্নে ও উর্দ্ধে অবস্থিত। পিনিয়াল গ্রন্থি হইতে নিঃসৃত রস প্রধানতঃ জননেন্দ্রিয়াদির এবং পিটুইটারী গ্রন্থির রস বিশেষভাবে অস্থির পুষ্টিসাধন করে; ষোড়শ শতাব্দীর ফরাসী দার্শনিক ডেকার্টেস্ বলিয়াছেন যে, এই পিনিয়াল গ্রন্থিই মনের বাসগৃহ। সুতরাং পিনিয়াল গ্রন্থি সুপুষ্ট হইলে মানসিক শক্তি বাড়ে। শীর্ষাসনে ব্রহ্মতালুর উপর সমস্ত দেহ-ভার পড়ায় উহার যথেষ্ট ব্যায়াম হয় এবং মস্তিষ্ক ক্রিয়ৎক্ষণের জন্য মাধ্যাকর্ষণযুক্ত হইয়া প্রচুর বিজ্ঞান লাভ করে। ইহাতে মলভাও বিপরীত-মুখী হওয়ায় কোষ্ঠবদ্ধতা দূর হয় এবং মস্তিষ্কের রক্তস্রাব দ্বারা চক্ষু ও কর্ণাদির অনুষঙ্গ সারিয়া যায় এবং জিহ্বার লাল-নিঃসরণ শক্তি বৃদ্ধি পাওয়ায় পরিপাক শক্তি বাড়ে। আজন্ম মুঢ়তা ও স্তম্ভ্রাভাব প্রতিকারেও শীর্ষাসন সম্যক্ সমর্থ। ছাত্র-ছাত্রী, বৈজ্ঞানিক, বক্তা, সাহিত্যিক, রাষ্ট্রতত্ত্ববিৎ, অধ্যাপক ও দার্শনিক প্রভৃতি মানসিক পরিশ্রমরত নর-নারীগণের

এই আসন নিত্য অভ্যাস করা উচিত। পুষ্টিকর আহার্যের শ্রায় ইহা উপকারী ও আবশ্যক।

শীর্ষাসন নিম্নরূপে করিতে হয়। উনবিংশ চিত্র দেখ। ভূমিতে হাঁটু গাড়িয়া বস এবং দুই হাত ও কনুই ভূমিতে লাগাও। দুই হাতের আঙ্গুলগুলি পরস্পরের মধ্যে দৃঢ়ভাবে সম্বন্ধ হইয়া কনুইদ্বয়ের সঙ্গে ৬০° — ৮০° ডিগ্রী কোণে থাকিবে। ব্রহ্ম-তালুর কিয়দংশ সম্বন্ধ হস্তদ্বয়ের উপর রাখিয়া এবং বাকী অংশ ভূমিতে লাগাইয়া ভাঁজকরা হাঁটুদ্বয় সহ কোমরটি উর্ধ্বে তুলিয়া সরলভাবে ধর। হাঁটু দুইটি মাথার কাছে যত টানিয়া আনিবে ততই কোমর সামান্য ঝাঁকিতে উপরে উঠিবে। একটু পশ্চাৎ দিকে শরীর হেলিয়া থাকাই নিরাপদ। তালুর পরিবর্তে কপালের উর্দ্ধাংশ হস্তদ্বয়ের উপর রাখিলে মেরুদণ্ড শীঘ্র বক্র ও ক্রান্ত হয়। ডান বাম কনুই এবং সংযুক্ত হস্তদ্বয়—এই তিন স্থানের উপর দেহের ভারকেন্দ্র পড়ে। বেশী ঝাঁকি দিয়া উঠিবার চেষ্টা করা উচিত নয়। এইরূপ করিলে ঘাড়ের ব্যথা লাগিতে পারে। পীঠ ও পাছার পেশীগুলি সঙ্কুচিত করিয়া দেহের ভারকেন্দ্র যতই তালুর উপর রাখা যায় ততই শীর্ষাসন করা সহজ হয়। দেহ ভূমির সহিত সমকোণে থাকিবে। অন্ততঃ এক সপ্তাহ এই অভ্যাস করিলে উর্দ্ধ দিকে পদদ্বয় প্রসারিত করিবার ক্ষমতা জন্মে। পায়ের উপর দাঁড়াইলে আমরা যেমন দেহভার আদৌ বোধ করি না, তেমনি শীর্ষাসনে মাথার উপর দাঁড়াইলে দেহভার অনুভূত হয় না। কোন কোন নূতন শিক্ষার্থী অন্তের সাহায্যে বা দেওয়ালে পা ঠেকাইয়া শীর্ষাসন শিক্ষার চেষ্টা করেন। জলে নামিয়া পা ছুঁড়িলেই যেমন সাঁতার শেখা যায় না তেমনি উল্লিখিত প্রকারে

শীর্ষাসন আয়ত্ত হয় না। অগ্র লোকের সাহায্যে বহু সপ্তাহ চেষ্টা করিলেও এই আসন শিক্ষা করা সম্ভব নয়। কাহারো সাহায্য না লইয়া কৌশলটি জানিয়া নিজে চেষ্টা করিলে অল্প দিনে ইহা শেখা যায়। শীর্ষাসনে তালু-কেন্দ্রের উপর সমগ্র দেহভার পড়িলে মেরুদণ্ডের উত্তম ব্যায়াম হয়। ইহাতে এত আরাম বোধ হয় যে, শীর্ষাসনে স্থিতিকালেই ঘুম পায়। আমাদের মেরুদণ্ড বক্রিশিষ্ট পৃথক অস্থির সমবায়ে গঠিত। শীর্ষাসনে এই অস্থিগুলির উপর আরামদায়ক চাপ পড়ে। এইরূপ চাপে মস্তিষ্কের সকল ক্রান্তি দূর হয়। পনের সেকেন্ড হইতে আরম্ভ করিয়া চব্বিশ মিনিট পর্য্যন্ত এই আসনে থাকা যায়। পঞ্চাশ বৎসরের অধিক বয়স্ক কোন ব্যক্তি প্রত্যহ এই আসনে আধ ঘণ্টা পর্য্যন্ত থাকিয়া অশেষ উপকার পাইয়াছেন। অগ্ৰাঙ্গ আসনের সহিত অভ্যাস করিলে শীর্ষাসনে দশ বার মিনিটের বেশী থাকা উচিত নয়। অতি সাবধানে সময় বাড়াইতে হইবে, প্রথম হইতেই অতিরিক্ত অভ্যাস করা উচিত নয়। দেহভার বৃকের পাজরার উপর পড়িবে না, মেরুদণ্ডের উপর পড়িবে।

যাহাদের কাণে ব্যথা বা পূঁজ হয় তাহাদের শীর্ষাসন করা অনুচিত। অনুখের সময় এবং আরোগ্যের কিছুকাল পর পর্য্যন্ত ইহা বন্ধ রাখা দরকার। যাহাদের চক্ষু বা জুংপিও দুর্বল তাহারা এই আসন করিবে না। শীর্ষাসন অভ্যাসকালে যাহাদের বুক ধড়ফড় করে তাহাদের পক্ষে ইহার অভ্যাস অনুচিত। যাহাদের রক্তচাপ স্বভাবতঃ ১৫০ এর অধিক এবং ১০০ এর কম তাহারা বিশেষজ্ঞের পরামর্শ ব্যতীত এই আসন করিবে না। পুরাতন মাথাধরায় বা সর্দিতে শীর্ষাসন উপকারী নহে; কিন্তু নূতন সর্দিতে ইহা আশু

ফলপ্রদ। কোষ্ঠ-পরিষ্কারের পূর্বে এই আসন না করাই ভাল। কোন শ্রমসাধ্য ব্যায়ামের অন্ততঃ বিশ মিনিট পরে শীর্ষাসন করিবে। এই আসনে পরিপাক যন্ত্রাদির সুন্দর ব্যায়াম হয়। সাধারণ স্বাস্থ্য এবং জীবনী শক্তি ক্ষুণ্ণ রাখিতে এই আসন অদ্বিতীয়।

স্নায়ুকেন্দ্রগুলির স্বাস্থ্য সংরক্ষণে শীর্ষাসন সম্যক্ সমর্থ। স্নায়ুজাল দুর্বল হইলে উত্তমাভাব, মাথায় ভার ও চাপ বোধ, সামান্য শ্রমে ক্লান্তি, অবসাদ, অনিদ্রা, স্মৃতিশক্তির হ্রাস, ক্ষুধামান্দ্য ও কোষ্ঠ-কাঠিগাদি রোগ জন্মে। শীর্ষাসন স্নায়ুকেন্দ্রসমূহের স্বাস্থ্যরক্ষার দ্বারা এই সকল রোগ আরোগ্য করে। অজীর্ণতাহেতু কাশি, শ্লেষ্মাবৃদ্ধি প্রভৃতি রোগ হইলে শীর্ষাসনে সহজে দূরীভূত হয়। যকৃৎ ও প্লীহার স্বাস্থ্য শীর্ষাসন দ্বারা সুরক্ষিত হয়। কোন কোন প্রকার হাঁপানীও এই আসনে সারিয়া যায়।

মলভাণ্ড ও মুত্রাশয়ের মধ্যস্থলে শুক্রাশয় অবস্থিত। রাত্রির শেষে উভয় স্থানে মলমুত্র সঞ্চিত হইলে কোষ্ঠবদ্ধ ব্যক্তির স্বপ্ন দোষাদি হয়; কারণ মলমুত্রের উত্তাপ শুক্রাশয়কে উত্তপ্ত ও উত্তেজিত করে। শীর্ষাসনে কোষ্ঠবদ্ধতা ও স্বপ্নদোষাদি আরোগ্য হয়। এই আসন একশিরার অমোঘ ঔষধ! একশিরার প্রথম ও বর্ধিত অবস্থাতেও ইহা উপকারী। শীর্ষাসন বৃক্কাসন নামেও অভিহিত।

শীর্ষাসনে অবস্থানকালে উর্ধ্বে প্রসারিত পদদ্বয় নামাইয়া পদ্মাসন করা যায়। ইহাকে উখিতোৰ্ধ পদ্মাসন বলে। এই আসন করিতে হইলে প্রথমে প্রসারিত ডান পদ নামাইয়া এবং ভাঁজ করিয়া বাম জানুতে লাগাইতে হয়। পরে বাম পদ উক্ত রূপে নামাইয়া পদ্মাসনে আবদ্ধ করিতে হয়। এই সময় সম্মুখ দিকে ঝুঁকি রাখা ভাল।

পিছনের দিকে ঝুঁকি থাকিলে পড়িয়া যাইবার সম্ভাবনা। সম্মুখ দিকে ঝুঁকি থাকিলে পদদ্বয়ের পশ্চাদ্বর্তী পেশীসমূহ দ্বারা আসন্ন পতন হইতে রক্ষা পাওয়া সম্ভব। পদ্মাসন-বন্ধ পদদ্বয় নামাইয়া তলপেটে, এমন কি বগলেও লাগান যায়। এই অবস্থায় তলপেটের পেশীগুলি সঙ্কুচিত এবং পৃষ্ঠদেশের পেশীগুলি প্রসারিত হয়। শীর্ষাসন হইতে নামিবার সময় পদদ্বয় ভাঁজ করিয়া ধীরে ধীরে বৃকে লাগাও এবং পরে পদদ্বয় ভূমিতে স্থাপন কর। উঠিবার বা নামিবার সময় বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন আবশ্যিক। অসাবধানতায় পতন ও আঘাত অবশ্যস্বাবী।

ফরাসী যোগী এলেইন ডানিয়েলু তাঁহার ‘যোগ’ নামক ইংরাজী গ্রন্থে লিখিয়াছেন, “শীর্ষাসনে সূক্ষ্ম প্রাণবায়ু মূলাধার দিয়া প্রথমে বহির্গত হইবার চেষ্টা করে; কিন্তু ফিরিয়া আসিয়া উহা রক্তশ্রোতের সহিত মস্তিষ্কের দিকে চালিত হয়। ইহার দ্বারা চিরশুণ্ড প্রাণশক্তি জাগ্রত হয়।” প্রথমতঃ এই আসনে দুই এক মিনিট থাকা উচিত, ক্রমে এক ঘণ্টা পর্য্যন্ত থাকা চলে। স্বাস্থ্যের ক্ষত্র ইহার অধিক অভ্যাস অনাবশ্যিক। বায়ু, পিত্ত ও কফের বৈষম্যাহেতু যে সকল অনুখ হয় শীর্ষাসন তাহা হইতে রক্ষা করিতে পারে। এই আসনে তিন ঘণ্টা পর্য্যন্ত থাকা যায়। শীর্ষাসন দীর্ঘ সময় অভ্যাস করিবার কালে প্রচুর পরিমাণে দুধ, বি বা ফল খাওয়া আবশ্যিক। প্রাতঃকালে খালি পেটে এই আসন অভ্যাস করিতে হয়। পূর্বাঙ্কে একাধিক বার এই আসন করিতে নাই। শীর্ষাসন করিবার অব্যবহিত পরে হাত পা ধোয়া বা ঠাণ্ডা জলে স্নান করা বা উষ্ণ বাতাসে বেড়ান উচিত নয়। মলমূত্র ত্যাগের পূর্বে স্নানান্তে বা প্রাণায়ামের

পর এই আসন করিবে না। অগাধ আসনের পরে ইহা অভ্যাস করা চলে। যাহাদের মাথা গরম বা চক্ষু লাল বা ফুস্ফুস রোগাক্রান্ত বা হৃৎপিণ্ড দুর্বল তাহাদের এই আসন করিতে নাই। শীর্ষাসন করিবার সময় মাথা গরম বোধ হইলে তৎক্ষণাৎ উহা বন্ধ করিয়া বিশ্রাম করিবে; কিন্তু কোন ঔষধ খাইবে না। তখন ঔষধ সেবনে হৃৎপিণ্ডের ক্রিয়া মন্দ্র ও রক্ত-সঞ্চালন হ্রাস হয়। বিশ্রাম করিলে মস্তিষ্কের উত্তাপ সত্ত্বর কমিয়া যাইবে। বয়স্ক বৃদ্ধ ব্যক্তি নিয়মিত ভাবে এক বৎসর শীর্ষাসন করিলে তাহার মাথার স্বেত কেশগুলি আবার কাল হইবে ও যৌবন ফিরিয়া আসিবে। অকাল বার্দ্ধক্য বিনাশে শীর্ষাসন ও সর্বাঙ্গাসন সর্বশ্রেষ্ঠ।

— — —

ময়ূরাসন

পশ্চিমোত্তান আসনে, ভৃঙ্গঙ্গাসনে, শলভাসনে ও ধনুর্নাসনে তলপেটের আভ্যন্তরীন চাপ সৃষ্ট হয়। উক্ত চাপ সৃজনে ময়ূরাসনের শক্তি অসীম। শরীরতত্ত্ব বিজ্ঞানের মতে মানব শরীরের মধ্যাংশ (thorax) ও তলপেট এই দুই অংশে বিভক্ত। উক্ত অংশদ্বয়ের মধ্যে যে পেশীময় প্রাচীর বিস্তৃত তাহাকে ডায়াফ্রাম (diaphragm) বলে। ইহার উপরে হৃৎপিণ্ড ও ফুস্ফুস এবং নিম্নে পরিপাক ও উৎস্রব্ধনাদির যন্ত্রগুলি অবস্থিত। তলপেটে পাকস্থলী, কিড্‌নী, মূত্রাশয় (ব্লাডার), কুদ্রাজ, বক্‌ক, প্রীহা, কোলন ও রেক্টাম প্রভৃতি যন্ত্র আছে। এই যন্ত্রগুলি উপরে, নীচে ও পাশাপাশি সংযুক্ত

ভাবে বিত্তমান। ইহারা মেসেন্টারী (mesentery) দ্বারা আবৃত ; কিন্তু তলপেটের গাত্রে অচলভাবে সংবদ্ধ নহে। ইহাদের স্বাস্থ্য পারস্পরিক চাপ এবং মেরুদণ্ডস্থ স্নায়ুসমূহের ক্রিয়ার উপর নির্ভর করে।

তলপেটের উর্দ্ধদেশে অবস্থিত যন্ত্রনিচয় আবার ডায়াফ্রামের সঙ্গে সংযুক্ত। ডায়াফ্রাম তলপেটস্থ যন্ত্রাদির উপর নিরন্তর চাপ দিতেছে। প্রত্যেক মিনিটে এই পেশীময় প্রাচীর বহুবার উঠিতেছে ও নামিতেছে। নিঃশ্বাস গ্রহণকালে উহা নামিয়া তলপেটস্থ যন্ত্রাদির উপর চাপ দেয় এবং প্রশ্বাস ত্যাগের সময় উহা উপরে উঠিয়া যায়। মেসেন্টারিগুলি তলপেটস্থ যন্ত্রসমূহকে মাধ্যাকর্ষণের টান হইতে রক্ষা করিতেছে ; কিন্তু মেসেন্টারিগুলির সেই শক্তি সীমাবদ্ধ। তলপেটের কোন যন্ত্র রুগ্ন বা নিয়মিত মলনির্গমনের অভাব হইলে মলভাণ্ড (colon) ভারী হইয়া তলপেটের গাত্র ও ডায়াফ্রাম হইতে বুলিয়া পড়ে এবং ডায়াফ্রাম আর উহাদের উপর আবশ্যকীয় চাপ দিতে পারে না। তখন কোষ্ঠবদ্ধতা, অগ্নিরোগ, যকৃতের জরতা, মুত্রাশয়ের অলসতা প্রভৃতি রোগ জন্মে। ভিসেরাকে (viscera) স্বস্থানে স্থাপিত এবং ডায়াফ্রামের সহিত সংযুক্ত রাখিতে সর্বান্নাসন ও শীর্ষাসন সমর্থ। যোগমুদ্রা ও পশ্চিমোত্তান আসনেরও এই ক্ষমতা প্রচুর পরিমাণে আছে। ময়ুরাসন উক্ত চাপ উৎপাদনে অদ্বিতীয়।

ময়ুরাসন এইভাবে করিতে হয়। বিংশ চিত্র দেখ। ইহাতে ময়ূর-পুচ্ছের শ্রায় পদদ্বয় পশ্চাৎ দিকে প্রসারিত ও ভূমির সহিত সমান্তরাল রাখিতে হয় বলিয়া ইহার নাম ময়ুরাসন। ভূমিতে হাঁটু গাড়িয়া গোড়ালীদ্বয়ের উপর বস। কজীদ্বয় একত্রে বা পরস্পরের সমীপে রাখিয়া করতলদ্বয় মেজ্জেতে এমন ভাবে স্থাপন কর, বাহাতে

আঙ্গুলগুলি পশ্চাৎ দিকে বিস্তৃত হয়। এইরূপ করিলে করতলদ্বয় ও আঙ্গুলগুলি ময়ূরের পদ ও ধারার মত হইবে। এখন কনুইদ্বয় সংযুক্ত ভাবে নাভির দুই পার্শ্বে লাগাও। পরে গভীর নিঃশ্বাস চাইয়া এবং তলপেটের মাংসপেশীগুলি শক্ত করিয়া সম্মুখ দিকে ঝুঁকিয়া পড়। এখন পদদ্বয় পশ্চাতে বক্র ভাবেই থাকুক। পরে মাথাটি সম্মুখস্থ ভূমিতে ঠেকাইয়া, নিঃশ্বাস বন্ধ করিয়া, তলপেটের পেশীগুলি পূর্ববৎ শক্ত রাখিয়া ও একটির পর অন্য পদ পশ্চাতে প্রসারিত করিয়া উভয় পদ সংযুক্ত রাখ এবং মাথাটি ভূমি হইতে তোল। দেহভার কনুইদ্বয়ের সম্মুখে ও পশ্চাতে সমানভাবে বিভক্ত হইবে। শরীরটি সরল ও ভূমির সহিত সমান্তরাল থাকিবে। ত্রিশিখী ব্রাহ্মণ উপনিষদের ৪৭—৪৮ শ্লোকদ্বয়ে ময়ূরাসনের এইরূপ বর্ণনা আছে।—

অবষ্টভ্য ধরাং সম্যক্ তলাভ্যাং হস্তয়োর্দ্বয়োঃ।

কুর্পরৌ নাভিপার্শ্বে তু স্থাপয়িত্বা ময়ূরবৎ ॥

সমুন্নতশিরপাদৌ ময়ূরাসনমিষ্যতে ॥

অনুবাদ—করতলদ্বয় সম্যক্ভাবে ভূমিতে পাশাপাশি স্থাপন করিয়া এবং কনুইদ্বয় নাভির দুই পার্শ্বে লাগাইয়া ময়ূরের মত মস্তক ও পদদ্বয় সমুন্নত করিলে ময়ূরাসন হয়।

প্রথম শিক্ষার্থীদের পক্ষে মাথা যেখানে ভূমিতে লাগে সেখানে একটি ছোট বালিশ বা গদি রাখা নিরাপদ। তাহাতে পড়িয়া গেলেও নাকে বা মুখে আঘাত লাগিবে না। পদদ্বয় প্রসারণের সময় খুব সাবধান হইবে; নচেৎ এক পাশে পড়িয়া যাইবার সম্ভাবনা। প্রথম চেষ্টা বিফল হইলেও নিক্রংসাহ হইবার কারণ নাই। অদম্য অধ্যবসায় সাফল্যের সূপথ। একবার কৃতকার্য না

হইলে দশ বার চেষ্টা কর। সম্মুখ দিকে মাথাটি যত বাড়াইবে ততই পদদ্বয় পশ্চাতে যাইবে ও উপরে উঠিবে এবং কনুইদ্বয়ের উপর ভারকেন্দ্র পড়িবে। তলপেটের পেশীগুলি শক্ত না করিলে এই আসন অভ্যাস অসম্ভব। হুই কজি ও কনুইতে বেশ জোর পড়িবে। ইহাতে হস্তদ্বয় ভূমির সহিত ঠিক সমকোণে থাকে না ; সম্মুখ দিকে একটু ঝুঁকিয়া পড়ে। শির সমুন্নত এবং চিবুক উত্তোলিত হইলে পদদ্বয় সহজে শূণ্যে উঠে। প্রথম শিক্ষার্থীদের পক্ষে নিঃশ্বাস বন্ধ রাখাই উচিত। এই আসনে প্রচুর পৈশিক শক্তির প্রয়োজন হয়। নিঃশ্বাস নিরুদ্ধ হইলে সেই শক্তি পাওয়া যায়। কিয়ৎকাল উক্ত আসন অভ্যাসের ফলে নিঃশ্বাস বন্ধ করিতে হয় না। তখন আসনবদ্ধ অবস্থায় নিঃশ্বাসের গতি স্বাভাবিক থাকে।

ময়ূরাসনে দেহ যখন সরল রেখাবৎ ভূমির সহিত সমান্তরাল থাকে তখন মলদ্বারের পেশীগুলি সঙ্কুচিত হয়। ইহার ফলে তলপেটের আভ্যন্তরীণ চাপ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়। তলপেটের প্রধান রক্তবাহী শিরাটি আংশিকভাবে রুদ্ধ হওয়ায় পাকস্থলী, যকৃৎ, প্লীহা এবং এড্রিনাল গ্রন্থিগুলিতে রক্তপ্রবাহ বাড়ে। সেইজন্য এইগুলি সবল ও সতেজ হয়। কজি হইতে কনুই পর্য্যন্ত সকল পেশীই এই ব্যায়ামে দৃঢ় ও পুষ্ট হয় এবং তলপেটের সহনশীলতা ক্রমশঃ বাড়িয়া যায়। তলপেট স্থূল হইলে এই অংশে রক্তপ্রবাহ ব্যাহত হয়। ইহার ফলে অগ্নিমান্দ্যাদি রোগ জন্মে। ময়ূরাসন নিয়মিত অভ্যাস করিলে তলপেটের স্থূলতা কমিবে ও হজম শক্তি বাড়িবে। ময়ূরাসনে অভ্যস্ত হইলে পদদ্বয় ফাঁক করিয়া হাঁটু পর্য্যন্ত উর্ধ্বে প্রসারিত করা যায়। তখন কোমর ও মাথা গায়ের সঙ্গে সঙ্গে পশ্চাৎ দিকে বাঁকে।

কেবলমাত্র তলপেট যুক্ত কনুইদ্বয়ের উপর বিশ্রান্ত থাকে এবং মস্তক ও পদদ্বয় ধনুকের মত উপরের দিকে বাঁকিয়া যায়। ইহা অভ্যাস করা অত্যন্ত কঠিন। কেহ কেহ হাত দুইটী সোজাভাবে ভূমিতে লাগাইয়া ও মাথা নীচু করিয়া এবং দেহটি সরলভাবে উর্ধ্বে বিস্তৃত রাখিয়া ময়ূরবৎ হাতের উপর হাঁটিতে পারেন। ইহাতে শীর্ষাসনের আংশিক ফল পাওয়া যায়। ময়ূরাসনে পাঁচ সেকেন্ড হইতে এক মিনিট পর্যন্ত থাকা চলে। ব্যায়ামটি ২০ বার হইতে ৫৬ বার পর্যন্ত অভ্যাস কর। প্রবাদ আছে, এই আসন অভ্যাসকারীর শরীরে সাপের বিষ বা কোন বিষাক্ত পদার্থ প্রবিষ্ট হইলেও অনিষ্টকর ক্রিয়া করিতে পারে না।

হলাসন

হল বা লাজলের মত দেহকে এই আসনে বদ্ধ করিতে হয়। বালয়া ইহার নান হলাসন। হলাসন এই ভাবে করিতে হয়। একবিংশ চিত্র দেখ। সর্বাঙ্গাসনের মত চিৎ হইয়া শোও এবং হস্তদ্বয় দেহের দুই পার্শ্বে ভূমির উপর লম্বা করিয়া রাখ। করতলদ্বয় নিম্নমুখী থাকিবে। পরে পদদ্বয় সংযুক্ত করিয়া তোল। কোমর হইতে পদদ্বয় ভূমির সহিত ত্রিশ ডিগ্রী কোণে রাখ। কয়েক সেকেন্ড এই অবস্থায় থাকিয়া পদদ্বয় আরও ত্রিশ ডিগ্রী উপরে তোল এবং এই অবস্থায় কয়েক সেকেন্ড থাক। আবার পদদ্বয় আরো ত্রিশ ডিগ্রী তুলিয়া ভূমির সহিত সমকোণে রাখ। ইহাকে অর্ধ হলাসন বলে। ইহাতে তলপেটের পেশীসমূহ পরিপুষ্ট এবং কোষ্ঠ-

কাঠিগ্ৰ ন্দ্রীভূত হয়। যাহাদের পীঠের পেশী শক্ত ও অনমনীয় তাহারা কিছু দিন অৰ্ধ হলাসন করিবার পর পূর্ণ হলাসন অভ্যাস করিবে।

অৰ্ধ হলাসন হইতে পূর্ণ হলাসনে নিম্নরূপে ক্রমশঃ যাইবে। উত্তোলিত পদদ্বয় মাথার পশ্চাতে নামাইয়া পদাঙ্গুলিসমূহ ভূমিতে লাগাও। নিঃশ্বাস ফেলিয়া ও তলপেট ভিতরে টানিয়া লইলে সহজে পদদ্বয় উক্ত প্রকারে ভূমিতে লাগিবে। স্বন্দ এবং পৃষ্ঠের উৰ্ধ্বাংশ ভূমিতে সংলগ্ন হইবে ও হাঁটুদ্বয় মস্তক স্পর্শ করিবে। হস্তদ্বয় পূর্ববৎ প্রসারিত থাকিবে; কিন্তু উহাদের উপর কোন প্রকার জোর পড়িবে না। ইহাই হলাসনের প্রাথমিক অবস্থান। অতঃপর পদদ্বয় মস্তক হইতে এত দূরে টান, যাহাতে উক্তর নিম্নভাগ মাথার সমীপবর্তী হয়। ইহা দ্বিতীয় অবস্থান। পদদ্বয় মাথা হইতে আরো দূরে সরাইলে উক্তর উৰ্ধ্বাংশ মাথার উপরে আসিবে; কিন্তু মাথায় লাগিবে না। ইহা তৃতীয় অবস্থান। হলাসনের অন্তিম অবস্থানে পদদ্বয় মাথা হইতে যতদূর সম্ভব দূরে সরিয়া যায়। তখন তলপেট প্রায় মাথার উপরে আসে এবং প্রসারিত হস্তদ্বয় গুটাইয়া আনিয়া মাথার কাছে আড়াআড়ি ভাবে সংবদ্ধ রাখিতে হয়। ধীরে ধীরে উল্লিখিত অবস্থান চতুষ্টয় আয়ত্ত করিতে হয়।

এক দিন চারি প্রকার অবস্থান অভ্যাস না করিয়া রোজ এক একটি চেষ্টা করা ভাল। প্রত্যেক অবস্থানে দুই তিন সেকেন্ড মাত্র থাকিবে। চতুর্থ অবস্থানে চিবুক বৃকে লাগিয়া যায় এবং থাইরয়েড প্রস্থির উপর চাপ পড়ে। সেই জগ্ৰ থাইরয়েডের স্বাস্থ্যরক্ষণে হলাসনের স্থান সর্বাঙ্গাসনের পরেই। চতুর্থ অবস্থানে আধ মিনিট পর্যন্ত থাকিতে

পার। হলাসনটি পাঁচ ছয় বার পুনঃ পুনঃ অভ্যাস কর এবং এই পাঁচ ছয় বারে চার মিনিটের অধিক থাকিও না। শীর্ষাসনে যেমন হস্তদ্বয়ের অঙ্গুলীসমূহ পরস্পর সন্মুখ হয়, হলাসনের চতুর্থ অবস্থানে হস্তাঙ্গুলীসমূহ সেইভাবে দৃঢ়বদ্ধ করিয়া মাথায় লাগাইতে স্বামী কুবলয়ানন্দ পরামর্শ দেন : কিন্তু এইরূপ অঙ্গুলি-বদ্ধ (finger lock) না করিলেও চলে। হলাসন হইতে সহজ অবস্থায় ফিরিয়া আসিবার সময়ে প্রথমে সন্মুখ হস্তদ্বয় খুলিয়া পূর্ববৎ প্রসারিত কর এবং পরে পদদ্বয় মাথার নিকটে টানিয়া আনিয়া পূর্বাবস্থায় লইয়া যাও। প্রথম হইতে চতুর্থ অবস্থায় ধীরে ধীরে আসিতে হয়। তাড়াতাড়ি করিলে ব্যথা লাগিবার সম্ভাবনা থাকে।

হলাসনে মেরুদণ্ড নমনীয় থাকে এবং মেরুদণ্ডস্থ স্নায়ুমূলগুলি সৰ্বল হয়। হলাসনের স্নায়ু ভুজঙ্গাসনে, ধনুর্ভাসনে, পশ্চিমোস্তান আসনে এবং যোগমুদ্রায় মেরুদণ্ডকে সন্মুখে বা পশ্চাতে বাঁকাইতে হয়। এই সকল আসনে মেরুদণ্ড বাঁকাইবার সময় বিশেষ সতর্কতা ও ধৈর্য্য অবলম্বনীয়। যদি আমরা মনে রাখি যে, মেরুদণ্ডের নমনীয়তার উপর সর্বথা র্যোবন নির্ভর করে এবং জরা-বার্ধক্য আসিলে মেরুদণ্ড কঠিন ও অনমনীয় হইয়া যায় তাহা হইলে হলাসনের উপকারিতা সহজে বুঝিতে পারিব। স্নায়ু দুর্বল এবং তলপেটের পেশীগুলি নিস্তেজ হইলে যে অজীর্ণতা ও কোষ্ঠবদ্ধতা জন্মে তাহা হলাসনে সারিয়া যায়। বর্ধিত প্লীহা ও যকৃৎ এবং বহুমূত্র রোগ সারাইতে হলাসন সম্যক সমর্থ। এই আসন অভ্যাসের ঠিক পরেই ক্লাস্তির অবসাদজনিত যে বিশ্রাম অনুভূত হয় তাহা অতিশয় আরামদায়ক।

পশ্চিমোত্তান আসন

পশ্চিমোত্তান আসনকে পশ্চিমতান আসন বা উগ্রাসনও বলে।
শিবসংহিতায় (৩১১১-১১৩) পশ্চিমোত্তান আসনের এইরূপ বর্ণনা
আছে।—

প্রাসার্যা চরণদ্বন্দ্বং পরম্পরঞ্চ সংযুতম্ ।
স্বপাণিত্যাং দৃঢ়ং ধৃষ্টা জানুপরি শিরো যুসেৎ ॥
আসনোগ্রমিদং প্রোক্তং ভবেদনিলদীপনম্ ।
দেহাবসানহরণং পশ্চিমোত্তান সংজ্ঞকম্ ॥
য এতদাসনং শ্রেষ্ঠং প্রত্যাহং সাধয়েৎ শূধীঃ ।
বায়ুঃ পশ্চিমমার্গেন তস্য সঞ্চরতি ক্রবম্ ॥
গোপনীয়ং প্রযত্নেন ন দেয়ং যস্য কস্তচিৎ ।
যেন শীঘ্রং মরুৎসিকির্ভবেদ দুঃখোবনাশিনী ॥

অনুবাদ—চরণদ্বয় সংযুক্তভাবে প্রসারিত করিয়া স্থায় হস্তদ্বয়
দ্বারা ধরিলে এবং জানুদ্বয়ের উপর মস্তক বিশ্রান্ত করিলে উগ্রাসন
হয়। ইহা প্রাণবায়ু উদ্দীপক ও মৃত্যুনাশক। ইহাকে পশ্চিমোত্তান
আসন বলে। যে সাধক প্রত্যাহ এই শ্রেষ্ঠ আসন অভ্যাস করেন
তাহার প্রাণবায়ু পশ্চাৎ দ্বার দিয়া নিশ্চয়ই প্রবাহিত হয়। এই
আসন গোপনীয় রাখিবে এবং বাহ্যকে তাহাকে ইহা শিখাইবে না।
ইহার দ্বারা শীঘ্র মরুৎসিদ্ধি ও দুঃখনাশ হয়।

পশ্চিম অর্থে পশ্চাৎ এবং তান বা উত্তান অর্থে প্রসারণ।

এই আসনে শরীরের পশ্চাদ্ভাগস্থ পেশীগুলির ব্যায়াম হয় বলিয়া ইহার নাম পশ্চিমোস্তান। পশ্চিমোস্তান আসন নিম্নরূপে করিতে হয়। দ্বাবিংশ চিত্র দেখ। পদদ্বয় প্রসারিত করিয়া উপবেশন কর এবং পরে চিৎ হইয়া শুইয়া পড়। হস্তদ্বয় মাথার পিছনে ভূমির উপর প্রসারিত রাখ। নিঃশ্বাস গ্রহণপূর্বক শরীর ও হাত তুলিয়া উঠ। পদদ্বয় পূর্ববৎ সংযুক্ত ও ভূমিস্পৃষ্ট থাকিবে, হাঁটুর কাছে বাঁকিবে না বা হাঁটু ভূমি ছাড়িয়া উঠিবে না। এখন নিঃশ্বাস ফেলিয়া তলপেটটি ভিতরের দিকে টানিয়া কোলে মস্তক অবনত কর। প্রসারিত বাম হস্তের তর্জনী ও মধ্যমা অঙ্গুলীদ্বয় দিয়া বাম পদের বৃদ্ধাঙ্গুলী এবং ডান হস্তের তর্জনী ও মধ্যমা দ্বারা ডান পদের বৃদ্ধাঙ্গুলী ধর। এখন দেহটি কোমরের কাছে ভাঁজ করা হইল। স্কন্দদ্বয় এবং পদদ্বয়ের মধ্যে দূরত্ব হস্তদ্বয়ের দৈর্ঘ্য অপেক্ষা অনেক কম বলিয়া হস্তদ্বয় কনুইয়ের কাছে বাঁকিবে এবং সম্ভবতঃ ভূমিতে লাগিবে।

জরা, বার্ধক্য বা অধিক শ্রমে পেশীসমূহ কঠিন হইলে পদদ্বয় সোজা রাখিয়া মেরুদণ্ড হাঁটু পর্যন্ত বক্র করা কষ্টকর। অনেকে হাত দিয়া পদাঙ্গুষ্ঠ ধরিতেই পারে না। তাহারা হাঁটু বা তদগ্রবর্তী স্থান ধরিয়া পশ্চিমোস্তান আসন করিবে। যুহ বা উগ্র ঝাঁকুনি দেওয়া উচিত নয়। অল্প দিন আসন করিলেই মেরুদণ্ডের নমনীয়তা বাড়িবে। দৈর্ঘ্য ও অধ্যবসায় থাকিলে সকল বাধা নিশ্চয়ই অতিক্রান্ত হয়। যথাসময়ে নিয়মিতভাবে আসনটি কিছু দিন অভ্যাস করিলেই আশানুরূপ ফল পাওয়া যায়। পনের সেকেন্ড হইতে আরম্ভ করিয়া অল্প অল্প বাড়াইয়া এক মিনিট পর্যন্ত এই আসন অভ্যাস কর। প্রথমে তিন বারে এক মিনিট এবং পরে এক বারে এক মিনিট

থাকিতে পার। তিন মিনিটের অধিক এই আসন করিও না।
প্রত্যেক বারে এক মিনিট করিলে তিন বারে তিন মিনিট হইবে।

পশ্চিমোত্তান আসন একটি প্রসারণ ব্যায়াম। ইহাতে দেহের
পশ্চাৎবর্তী প্রায় সকল পেশী এবং বিশেষতঃ হাঁটুদ্বয়ের পশ্চাৎদেশস্থ
পেশীগুলির উত্তম ব্যায়াম হয়। এই আসনে তলপেটের সম্মুখস্থ
পেশীগুলি অতিশয় সঙ্কুচিত হয়। পশ্চিমোত্তানের আধ্যাত্মিক
উপকারিতা অপরিসীম। দীর্ঘকাল এই আসন অভ্যাস করিলে
অনাহত ধ্বনি শোনা যায়। আধ্যাত্মিক উন্নতির জন্য এই আসন
রোজ এক ঘণ্টার অধিক করা আবশ্যিক। তলপেটের পৈশিক ও
স্নায়বিক শক্তি সমৃদ্ধ করিয়া পশ্চিমোত্তান অজীর্ণতা ও কোষ্ঠবদ্ধতা
আরোগ্য করে। ইহাতে ধাতুদৌর্বল্য ও সায়াটিকা (sciatica)
সারিয়া যায়। একবারে দীর্ঘ সময় এই আসন করিলে কোষ্ঠবদ্ধতা
না কমিয়া বাড়িতে পারে। দৈনিক বা আত্মিক উন্নতির জন্য এই
আসন দীর্ঘকাল করিতে হইলে অভ্যাসকালে কয়েকবার উড্ডীয়ান
করা দরকার। স্বভাবতঃ কোষ্ঠবদ্ধ ব্যক্তি প্রত্যহ তিন মিনিটের
বেশী পশ্চিমোত্তানাসন করিবে না।



পদহস্তাসন

পদহস্তাসনকে দণ্ডায়মান পশ্চিমোত্তান আসন বলা যাইতে পারে।
ইহার কারণ, দাঁড়াইয়া পশ্চিমোত্তান আসন করিলেই পদহস্তাসন
হয়। বাহাদের পিঠ শক্ত এবং পেট মোটা তাহাদের পক্ষে এই ব্যায়াম
করা প্রথমে কষ্টকর। প্রত্যেক যৌগিক আসনেই মেকনগের কোন

না কোন প্রকার ব্যায়াম হয়। কোন কোন আসনে মেরুদণ্ডের কিয়দংশ এবং অগ্রাঙ্গ আসনে মেরুদণ্ডের সর্বাংশের উৎকৃষ্ট ব্যায়াম হয়। পদহস্তাসনেও মেরুদণ্ডের সম্প্রসারণ হেতু উহার উত্তম ব্যায়াম হয়। ঘাড় হইতে পা পর্যন্ত শরীরের পশ্চাদ্ভাগস্থ সকল মাংস-পেশীই এই আসনে ব্যায়াম লাভ করে।

পদহস্তাসন নিম্নরূপে করিতে হয়। ত্রয়োবিংশ চিত্র দেখ। হাত দুইটি দুই পাশে বুলাইয়া সোজাভাবে দাঁড়াও। গোড়ালী সংযুক্ত এবং পায়ের পাতা দুটি বিযুক্ত রাখ। হস্তদ্বয় উর্ধ্বে তুলিয়া, শরীরের মাংসপেশীসমূহ শিথিল রাখিয়া এবং নিঃশ্বাস ছাড়িয়া সন্মুখ দিকে মাথা নামাও। তৎপরে পদাঙ্গুষ্ঠদ্বয় যথাক্রমে দুই হাতে ধরিয়া মাথা ক্রোড়ে লাগাও। হাঁটুদ্বয় সোজা ও শক্ত থাকিবে, আদৌ বাঁকিবে না। তিন হইতে দশ সেকেন্ড এই আসনে থাকিয়া পূর্ববৎ সোজাভাবে দাঁড়াও এবং পাঁচ ছয় বার ব্যায়ামটি অভ্যাস কর। যাহাদের পেট মোটা তাহারা সাধারণতঃ দাঁড়াইয়া পায়ের আঙ্গুল ধরিতে পারে না; কিন্তু উড্ডীয়ান অভ্যাস দ্বারা পেট সহজ অবস্থা প্রাপ্ত হইলে পদহস্তাসন করা যায়

এই ব্যায়ামে পীঠের কঠিনতা ও ক্রান্তি দূর করে এবং মেরুদণ্ডকে নমনীয় রাখে। তলপেট সঙ্কোচনের দ্বারা এই আসন পাকস্থলী, যকৃৎ, মূত্রাশয় প্রভৃতিকে পুষ্ট করিয়া কোষ্ঠবদ্ধতা ও অজীর্ণতা নিবারণ এবং ক্ষুধা বৃদ্ধি করে। সুপুষ্ট নিত্য দেহের সৌন্দর্য্যবর্ধক। পদহস্তাসনে নিত্য সুপুষ্ট ও বলিষ্ঠ হয়। পুরুষদের মত নারীদেরও এই ব্যায়াম নিত্য করা উচিত। মাথা নামাইবার সময় শ্বাস ত্যাগ এবং উঠিবার সময় নিঃশ্বাস গ্রহণ করিলে পদহস্তাসনে

অধিকতর সুফল পাওয়া যায়। এইরূপে আসন ও প্রাণায়াম সংযুক্ত ভাবে অভ্যাস করিলে দেহ-মনের স্বাস্থ্য সম্যক্ সুরক্ষিত হয়। হস্তদ্বয় উর্দ্ধে উত্তোলিত করিয়া পশ্চাদিকের শরীর ধনুর মত বাঁকাইলে পদহস্তাসনের সুফল অধিক পরিমাণে পাওয়া যায়। এইরূপে দক্ষিণে এবং বামে শরীর বক্র করা যায়। পদহস্তাসনের পূর্বে বা পরে গোড়ালীদ্বয় তুলিয়া ছই পায়ের আঙ্গুলের উপর দাঁড়াইয়া হস্তদ্বয় উর্দ্ধে তুলিলে উচ্চতা বাড়ে ও খর্বতা কমে।



ত্রিকোণাসন

মেরুদণ্ডের পুষ্টিসাধন সম্পূর্ণ করিবার জন্য যে পার্শ্বমুখী ব্যায়াম আবশ্যক তাহা ত্রিকোণাসনে উত্তমরূপে সম্পন্ন হয়। ত্রিকোণাসন* এইভাবে করিবে। চতুর্বিংশ চিত্র দেখ। এই আসনে শরীর ত্রিকোণ বা ত্রিভুজের মত আকৃতি বিশিষ্ট দেখায় বলিয়া ইহার নাম ত্রিকোণাসন। পদদ্বয় ছই বা আড়াই ফুট ফাঁক করিয়া দাঁড়াও। হস্তদ্বয় কাঁধের সহিত সরলভাবে রাখিয়া এবং ভূমির সহিত সমান্তরাল করিয়া উভয় দিকে প্রসারিত কর। পদদ্বয় সরল থাকিবে; হাঁটুর কাছে বাঁকিবে না। এখন প্রসারিত বাম হস্ত বাম দিকে সোজাভাবে নামাইয়া বাম পদের অঙ্গুলি স্পর্শ কর। ডান হাত উর্দ্ধে সরলভাবে বাম হাতের সহিত এক সরল রেখায় রাখ। তোমার দৃষ্টি ডান হস্তের

* বাক্যালোবের শ্রীহৃন্দরমের 'Yogic Physical Culture' নামক ইংরাজী পুস্তকে ত্রিকোণাসন ও পদহস্তাসনের বিস্তৃত বিবরণ ও আলোচনা প্রদত্ত।

অভিমুখে এবং মুখ ও ঘাড় ডান কাঁধের দিকে ঝুঁকিয়া পড়িবে।

এই ভাবে পাঁচ হইতে দশ সেকেন্ড থাকিয়া আবার পূর্ববৎ সোজা হইয়া দাঁড়াও। এখন উভয় দিকে হস্তদ্বয় প্রসারিত করিয়া ডান দিকে ডান হাত নামাইয়া ডান পদের অঙ্গুলি স্পর্শ কর। বাম হাত শূন্যে প্রসারিত হইয়া ডান হাতের সহিত এক সরল রেখায় থাকিবে। তোমার দৃষ্টি বাম হাতের দিকে এবং ঘাড় ও মুখ বাম কাঁধের দিকে ঝুঁকিবে। এই অবস্থায় পাঁচ হইতে দশ সেকেন্ড থাকিয়া পুনরায় পূর্ববৎ সোজা হইয়া দাঁড়াও। তিন বার হইতে ছয় বার এই ব্যায়াম পুনঃ পুনঃ অভ্যাস কর। ত্রিকোণাসনে মেরুদণ্ড উভয় পার্শ্বে নমিত হয় বলিয়া পার্শ্ববর্তী পেশীগুলির প্রচুর ব্যায়াম হয় এবং তজ্জন্ত মেরুদণ্ডস্থ স্নায়ুগুলি সম্যক রক্তস্রাব হয়। এই আসনের দ্বারা মেরুদণ্ড নমনীয় থাকে এবং চির যৌবন লাভ করে। একটি বিষয়ে বিশেষ লক্ষ্য রাখিতে হইবে যে, পদদ্বয় ও হস্তদ্বয় যেন সর্বদা সরল থাকে। সমস্ত হস্তপদ সরল থাকিলেই আলোচ্য ব্যায়ামের উদ্দেশ্য সিদ্ধ হয়। কতিদেশের বাতব্যথাও ইহার অভ্যাসে ক্রমশঃ কমিয়া যায়।

— — —

শবাসন

ব্যায়াম ও বিশ্রাম শরীরের পক্ষে সমানভাবে প্রয়োজন। ব্যায়াম ব্যতীত প্রকৃত বিশ্রাম লাভ হয় না; আবার বিশ্রাম ব্যতীত ব্যায়ামের পূর্ণ ফল পাওয়া যায় না। কর্মময় জীবনে মনকে ও শরীরকে উপযুক্ত বিশ্রাম প্রদান কর্তব্য। মন হইতে চিন্তা, দায়িত্ব, বিষাদ

ও উদ্বেগ দূর করিলে মনের আসল বিশ্রাম হয়। আমেরিকার প্রসিদ্ধ মনস্তত্ত্ববিৎ অধ্যাপক উইলিয়ম জেম্‌স তাঁহার 'Talks to Teachers' নামক গ্রন্থে বিশ্রাম-বাণীর (Gospel of Relaxation) অঙ্গপ্রশংসা করিয়াছেন। স্বামী বিবেকানন্দের নিকট বিশ্রাম-রহস্য তিনি শিক্ষা করিয়া উহার অভ্যাসে অশেষ উপকার পাইয়াছিলেন। মনকে প্রত্যাহ প্রকৃত বিশ্রাম না দিলে অনিদ্রা, স্নায়বিক দুর্বলতা, উন্মাদ ও রক্তের চাপবৃদ্ধি প্রভৃতি রোগ জন্মে। শরীরকেও ব্যায়ামান্তে বিশ্রাম দেওয়া একান্ত কর্তব্য। মাংসপেশীর সংযম-প্রণালীর আবিষ্কারক মিঃ ম্যাক্সিক (Maxic) বলেন যে, মাংসপেশীর পুষ্টির জন্য উহার সংকোচন (contraction) এবং শৈথিল্য (relaxation) উভয়ই আবশ্যিক। প্রত্যেক যৌগিক ব্যায়ামে কতকগুলি মাংসপেশীর সংকোচন এবং অন্য কতকগুলির শৈথিল্য হয়। এইরূপে সকল যৌগিক ব্যায়ামের দ্বারা শরীরস্থিত মাংসপেশীসমূহের সর্বপ্রকার পরিপুষ্টি হয়; কিন্তু একমাত্র শ্বাসনে সকল মাংসপেশীর যুগপৎ বিশ্রাম সম্ভব। শবের অর্থ মৃত দেহ। এই ব্যায়ামে শবের মত নিষ্পন্দভাবে শুইয়া বিশ্রাম করিতে হয় বলিয়া ইহার নাম শ্বাসন। এই আসনে সকল মাংসপেশীর সংকোচন-জনিত ক্লান্তি দূর হয়।

শ্বাসন সহজ হইলেও অভ্যাস করা একটু শক্ত। ইহা এই ভাবে করিতে হয়। পঞ্চবিংশ চিত্র দেখ। সমতল ভূমিতে নরম বিছানায় চিৎ হইয়া পিঠের উপর শয়ন কর। হাত দুটি শরীরের দুই পাশে সোজা ভাবে থাকিবে। পদদ্বয় প্রসারিত কর ও সরল ভাবে রাখ। গোড়ালীদ্বয় সংযুক্ত থাকিবে; কিন্তু পায়ের পাতা

দুটি ও আঙ্গুলগুলি দুই দিকে একটু হেলিয়া পড়িবে। হাঁটু, কোমর, কাঁধ, ঘাড় প্রভৃতি সন্ধিস্থল শিথিল হইয়াছে—এইরূপ ভাব। মুখ উর্দ্ধ দিকে, দৃষ্টি শূণ্যে ও চক্ষু অর্ধনিম্নলিত থাকিবে এবং নিঃশ্বাস স্বাভাবিক ও মন্থর গতিতে চলিবে। জাগ্রৎকালে আমরা যখন শুইয়া বিশ্রাম করি তখনও আমাদের পেশীগুলি কিঞ্চিৎ সঙ্কুচিত থাকে। শ্বাসনে এই সামান্য সঙ্কোচনও দূর করিয়া সকল মাংসপেশীকে সম্পূর্ণ শিথিল করিতে হইবে। এক একটি অঙ্গের পেশীগুলিকে ক্রমে শিথিল করা দরকার। প্রথমে বক্ষঃস্থল, পরে তলপেট, তৎপরে হস্তদ্বয় বা পদদ্বয় এবং সর্বশেষে মস্তিষ্ক শিথিল করিবার চেষ্টা কর। উক্ত ক্রমের অনুসরণ অপরিহার্য্য নহে। যে অঙ্গটি সহজে শিথিল করিতে পার সেটি অগ্রে করিবে। যখন যে অঙ্গ শিথিল করিবে তখন ভাবিবে সেই অঙ্গের সমস্ত পেশী ও স্নায়ু শিথিল হইয়া পূর্ণ বিশ্রাম লাভ করিতেছে। কিঞ্চিৎ অভ্যাসের ফলে সকল অঙ্গের শৈথিল্য যুগপৎ সম্ভব হয়। কেহ কেহ শ্বাসনে চক্ষু বদ্ধ করিয়া থাকিতে পরামর্শ দেন। কাহারও মতে শ্বাসনে উপুড় হইয়া শুইয়া ভূমিতে কাণ লাগাইয়া শরীর শিথিল করিতে হয়। আমার মতে চিৎ হইয়া শ্বাসন করাই সহজ ও অধিকতর উপকারক। শ্বাসনে অবস্থানকালে মনে মনে ওঁকার উচ্চারণ করিলে অধিক বিশ্রাম লাভ হয়। ওঁকার উচ্চারণে শরীরে এমন এক হ্রস্ব সৃষ্টি হয় যাহার দ্বারা দেহের প্রত্যেক জীবকোষ, প্রত্যেক রক্তকণিকা এবং প্রত্যেক অনু পর্য্যন্ত বিশ্রাম পায়। নরদেহে সাতাইশ লক্ষ কোটি জীবকোষ বিস্তৃত। শ্বাসনে থাকিয়া শ্বাসগতি নিয়মিত করিলে অপমৃত জীবকোষগুলি পর্যন্ত সজীব হইয়া উঠে।

শ্বাসনে পাঁচ হইতে দশ বা পনের মিনিট থাকিতে পার। সকল যৌগিক ব্যায়ামের অন্তে একবার মাত্র শ্বাসন করিতে হয়। ইহার পরে আর কোন ব্যায়াম করিতে নাই। কাহারো মতে যে আসন যতক্ষণ ও যতবার করা যায় শ্বাসন ততক্ষণ ও ততবার করিতে হয়। এই মত স্বকপোল-কল্পিত এবং একান্ত বিভ্রান্তকর ও অনাবশ্যক। এইরূপ করিলে বৃথা কালব্যয় ব্যতীত অন্য উপকার হয় না। শ্বাসনে বিশ্রাম উপভোগকালে যদি নিদ্রা আসিয়া যায় তাহা উত্তম। নিদ্রা আসিলে বুঝিবে যে, প্রকৃত বিশ্রাম হইয়াছে। কেহ কেহ শ্বাসনের অভ্যাস অনাবশ্যক মনে করেন। এই ধারণা অত্যন্ত ভ্রান্ত। শ্বাসন ব্যতীত যৌগিক ব্যায়াম সমূহের সম্পূর্ণ ফল পাওয়া যায় না। স্নায়ু-মণ্ডলীর প্রকৃত বিশ্রাম না হইলে দৃষ্টিক্ষীণতা, শ্রুণ্ডিত্ব, দুর্বলতা, বধিরতা প্রভৃতি রোগ জন্মে। স্বামী কুবলয়ানন্দ বলেন, “যাহাদের রক্তচাপ বাড়িয়াছে বা স্নায়ুদৌর্বল্য হইয়াছে তাহারা শ্বাসনে অতিশয় উপকৃত হইবেন। পৈশিক ও স্নায়বিক ক্রান্তি দূরীকরণে শ্বাসন অদ্বিতীয়।” কাহারো কাহারও মতে ঘাড়ের নীচে একটি পাভলা বালিশ রাখিলে শ্বাসনে অধিকতর বিশ্রাম হয়।

শ্বাসনের পূর্ণ ফল লাভ করিতে হইলে শ্বাসগতি সূক্ষ্মর ও নিয়মিত করা আবশ্যক। শ্বাসনে থাকিয়া নিঃশ্বাস ও প্রঃশ্বাস গতির উপর মন স্থির কর। শ্বাসগতি মন্থর করার ইহাই শ্রেষ্ঠ পথ। শ্বাসে সময়ের দৈর্ঘ্য বা বায়ুর পরিমাণের দিকে লক্ষ্য রাখিও না। এইভাবে প্রথমে দুই তিন মিনিট থাক। কয়েক দিন পরে এইভাবে দশ মিনিট থাকিতে পার। দুই সপ্তাহ উক্ত রূপে অভ্যাস করিলে বোঝা যায় যে, আমাদের নিঃশ্বাস বা প্রঃশ্বাস কত অসমান এবং

ছন্দোহীন। অসমান ও অনিয়মিত নিঃশ্বাসপ্রশ্বাসের ফলে দেহ ক্লান্ত ও অসুস্থ হয়। সুতরাং স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য নিঃশ্বাস এবং প্রশ্বাস সমান ও সুদীর্ঘ হওয়া অতিশয় আবশ্যিক। ক্ষুদ্রতর নিঃশ্বাসকে দীর্ঘতর এবং দীর্ঘতর প্রশ্বাসকে ক্ষুদ্রতর করিলে নিঃশ্বাস ও প্রশ্বাসের গতি সমান হয়। রোজ পনের মিনিট এইরূপে অভ্যাস করিলে মাস খানেকের মধ্যে শ্বাসগতি নিয়মিত ও ছন্দোবদ্ধ হইবে। পরে নিঃশ্বাস ও প্রশ্বাস উভয়কে গভীরতর ও দীর্ঘতর করিবার চেষ্টা করিবে। এইরূপ করিবার সময় শ্বাসগতি সরল ও মন্দ্র ভাবে চলিবে। উক্তভাবে দশ মিনিট অভ্যাস করিলে স্নায়ুমণ্ডলী সতেজ ও সবল হইবে। শ্বাসনে এইরূপে নিঃশ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম রোজ দুই তিন বার করা যায়। সুদীর্ঘ অভিজ্ঞতা ও বহুদর্শিতার আলোকে আমি দেখিয়াছি যে, যৌগিক ব্যায়ামের সঙ্গে নিঃশ্বাস ও প্রশ্বাসের ব্যায়াম সংযুক্ত হইলে আশাতীত ও আশ্চর্যজনক সুফল পাওয়া যায়।

পরীক্ষার্থী ছাত্র ছাত্রীগণের পক্ষে শ্বাসন বিশেষ উপকারী। মার্কিন মণীষী উইলিয়ম জেমস তাহাদের জগুই বলেন, “পরীক্ষার সময় এক আউল ভাল স্নায়বিক সবলতা পরীক্ষার পূর্বে অনেক পাউণ্ড উদ্বিগ্ন অধ্যয়নের সমান। যদি তুমি সত্যি তোমার সাধ্যমত পরীক্ষায় ভাল ফল করিতে চাও তবে পরীক্ষার পূর্ব দিন পাঠ্য গ্রন্থ ছুঁড়িয়া ফেলিয়া হাসি মুখে খেল, নিশ্চিন্ত মনে ঘুমাও এবং স্নায়ুমণ্ডলীকে শিথিল কর।” শ্বাসনে স্নায়ুর এবং পেশীর উত্তম শৈথিল্য হয়।

ভূজঙ্গাসন, শলভাসন, ধনুৰাসন, সর্বাঙ্গাসন, মৎস্তাসন, শীৰ্ষাসন, ময়ূরাসন, হলাসন, পশ্চিমোত্তান আসন, উড্ডীয়ান, নৌলী, যোগমুদ্রা,

অৰ্ধমৎশ্চেন্দ্রাসন, গোরকাসন, অৰ্ধবন্ধ পদ্মাসন, পদহস্তাসন, ত্রিকোণাসন ও শবাসন—এই আঠারটি আসন উক্ত ক্রমে রোজ অভ্যাসের চেষ্টা করিবে।

স্বস্তিকাসন

এই আসনে পদদ্বয় গোড়ালীর উপরে প্রায় সমকোণে বিস্তৃত হয় বলিয়া ইহার নাম স্বস্তিকাসন। আৰ্য্যগণ কর্তৃক স্বস্তিক পরম শুভ চিহ্নরূপে ব্যবহৃত হইত। ত্রিশিখী ব্রাহ্মণ উপনিষদের ৩৫ শ্লোকে স্বস্তিকাসন সংক্ষেপে বিবৃত।—

বর্ণ্যাতে স্বস্তিকং পাদতলয়োক্তয়োৰপি ।

পূৰ্বোত্তরে জানুনি বে কৃষ্ণাসনমুদীরিতম্ ॥

অনুবাদ—উভয় পদতল, জানু ও উরুর মধ্যস্থানে সম্যক প্রকারে রক্ষা করিয়া দেহ সোজা রাখিয়া উপবেশন করিলেই সর্ব পাপ নাশক স্বস্তিকাসন হয়।

স্বস্তিকাসন নিম্নরূপে করিবে। বড়বিংশ চিত্র দেখ। পদদ্বয় প্রসারিত করিয়া বস। তৎপরে একটি পদ, ধর ডানটি হাঁটুর কাছে ভাঁজ করিয়া ডান পদতল বাম জানুয়ূলে লাগাও। স্বস্তিকাসনের সহিত স্বস্তিকাসনের প্রভেদ এই খানে। এখন বাম পদ হাঁটুর কাছে ভাঁজ করিয়া ডান জানুয়ূলে এমন ভাবে স্থাপন কর, যাহাতে সীবনীর বাম পার্শ্বে ডান গুল্ফ এবং ডান পার্শ্বে বামগুল্ফ এবং ডান পদাঙ্গুষ্ঠ বাম উরু ও জানুর মধ্যে প্রবিষ্ট হয় এবং বাম পদাঙ্গুষ্ঠ ডান উরু ও জানুর মধ্যে দেখা যায়।

এখন পদদ্বয় গোড়ালীদ্বয়ের কিঞ্চিৎ উপরে সমকোণে এক্রপ ভাবে সন্নিবিষ্ট কর যে, পায়ের হাড়ের উপর কোন প্রকার কষ্টকর চাপ না পড়ে। সিদ্ধাসন অপেক্ষা স্বস্তিকাসন সহজ; অবশ্য উভয়ের মধ্যে যথেষ্ট সাদৃশ্যও আছে। স্বস্তিকাসনে মেরুদণ্ড সরল ও উন্নত থাকিবে; কিন্তু বক্ষস্থল সম্মুখ দিকে, ফুলিয়া উঠিবে না। মেরুদণ্ড বক্র হইলে এই আসনভ্রাস অচিরে ক্রান্তিপ্রদ ও কষ্টকর হয়। হস্তদ্বয় স্বন্দ্রয় হইতে সোজা, অথচ আলগা ভাবে প্রসারিত হইবে এবং হস্ততলদ্বয় দুই হাঁটুর উপর বিস্তৃত থাকিবে। অথবা হাঁটুর বাহিরে হস্ততল বাড়াইয়া ও কজ্জি হাঁটুর উপর রাখিয়া জ্ঞান-মুদ্রা করা যাইতে পারে। ডান পদের পরিবর্তে প্রথমে বাম পদ ব্যবহার করা যায়। ইহা একটি উত্তম ধ্যানাসন। ইহাতে বহুক্ষণ অনায়াসে বসা যায়। পদ্মাসন ও সিদ্ধাসনের ন্যায় স্বস্তিকাসন উপাসনা, ধর্মগ্রন্থপাঠ ও দেবপূজাদি কার্যে প্রশস্ত।

— — —

সমাসন

পদ্মাসন, সিদ্ধাসন এবং স্বস্তিকাসনের মত সমাসন একটি ধ্যানাসন। ধ্যানাসনগুলি স্বাস্থ্যের পক্ষে বিশেষ উপকারী নহে; কিন্তু জপ-ধ্যানাদির পক্ষে প্রশস্ত। ইহাতে দেহের সর্ব অঙ্গ সমভাবে বিস্তৃত হয় বলিয়া ইহার নাম সমাসন। ইহার অঙ্গ নাম গুপ্তাসন। ইহার কারণ, ইহাতে জননেন্দ্রিয়াদি গোড়ালীদ্বয়ের নীচে গুপ্ত থাকে।

ইহার সহিত স্বস্তিকাসনের প্রভেদ মাত্র গোড়ালীর বিস্তার। স্বস্তিকাসনে ডান ও বাম গোড়ালী বিপরীত উল্লম্বয়ে সংলগ্ন হয়;

কিন্তু সমাসনে ডান ও বাম গোড়ালী লিঙ্গমূলের উর্ধ্বে উপযুক্ত পুরি স্থাপিত হয়। সমাসন নিম্নরূপে করিবে। সপ্তবিংশ চিত্র দেখ। ডান পদ ভাঁজ করিয়া জানুর কাছে টানিয়া আন। ডান গোড়ালী ডান হাতে এবং ডান পদাঙ্গুষ্ঠ বাম হাতে ধর। পরে ডান গোড়ালী উর্ধ্বমুখী এবং ডান পদাঙ্গুষ্ঠ নিম্নমুখী করিয়া লিঙ্গমূলের উপরে রাখ। ডান পদতল উর্ধ্বমুখী এবং পদের উপরিভাগ ভূমিস্পৃষ্ট হইবে। জননেন্দ্রিয়াদি গোড়ালীর নীচে এমন ভাবে স্থাপন কর, যাহাতে 'অণ্ডকোষের উপর কোন চাপ না পড়ে। বাম পদও উক্ত রূপে ভাঁজ করিয়া বাম গোড়ালীকে ডান গোড়ালীর উপর লিঙ্গমূলে স্থাপন কর। লিঙ্গমূলে সীবনীর পশ্চাতে স্বাধিষ্ঠান চক্র অবস্থিত। এই স্থানে উভয় পদের গোড়ালীদ্বয়ের চাপ পড়িবে। বাম পদের অঙ্গুষ্ঠাদি ডান উরু ও ডান জানুর মধ্যে প্রবিষ্ট হইবে। ইহাতে হস্তাদির বিজ্ঞাস স্বস্তিকাসনের মত হয়। মেরুদণ্ড সমুন্নত এবং সমগ্র দেহ সাম্যে অবস্থিত হইবে। যাহাদের হাইড্রোসিল বা বর্ধিত অণ্ডকোষ আছে তাহাদের পক্ষে সমাসন করা উচিত নয়। পদ্মাসন, সিদ্ধাসন ও স্বস্তিকাসনের শ্রায় সমাসনে বহুক্ষণ বসা যায়।



কতিপয় স্বাস্থ্যতথ্য

স্বাস্থ্যের কথা উঠিলে মদীয় গুরুদেব এই প্রাচীন বাংলা কবিতাটি সহাস্ত্রে আবৃত্তি করিয়া দেহের যত্ন লইতে বলিতেন।—

কায়িক শ্রমে দিয়ে মান।

সকালে বিকালে নিত্য স্নান।

ধারোক্ষ দুধ, শুষ্ক গাওয়া ।

কিছু কাঁচা শাকফল রোজই খাওয়া ।

খুব চিবিয়ে খাওয়া চাই ।

পেটের ভিতর দাঁত নাই ॥

হু তিন সের জল রোজই খাওয়া ।

সকাল বিকাল নিকলে দেওয়া ॥

মাঝে মাঝে ঘেমে নেওয়া ।

মাসে ছুটো উপোস দেওয়া ॥

মানলে এ সব স্বাস্থ্যবিধি ।

বাঁচতে পার শতাবধি ।

সূর্যোদয়ের অন্ততঃ আধ ঘণ্টা পূর্বে শয্যা হইতে উঠিয়া মল-
মূত্র ত্যাগ করিবে । ব্রাহ্ম মুহূর্তে শয্যাভ্যাগ শাস্ত্রীয় ও স্বাস্থ্যকর
বিধি । আত্মিক তত্ত্বে ব্রাহ্ম মুহূর্ত এইরূপে নির্দিষ্ট ।—

রাত্রেন্ত পশ্চিমে যামে মুহূর্তে যন্তুতীয়কঃ ।

স ব্রাহ্ম ইতি বিখ্যাতো বিহিতঃ সংপ্রবোধনে ॥

অনুবাদ—রাত্রির শেষ প্রহরকে চারি ভাগ করিলে প্রথম দুই
ভাগ রাত্রির এবং শেষ দুই ভাগ গোণ দিবার অন্তর্গত হয় । গোণ
দিবার প্রথম ভাগই রাত্রির শেষ প্রহরের তৃতীয় মুহূর্ত । এই
সময়কে ব্রাহ্ম মুহূর্ত বলে । ইহার পরিমাণ প্রায় দেড় ঘণ্টা । এই
সময় শয্যাভ্যাগ করা উচিত । শয্যাভ্যাগান্তে পায়খানায় বাইবে,
দাঁত মাজিবে ও জিভ ছুলিবে । ব্রাহ্ম মুহূর্তে শুইয়া থাকা, ভোরে
পায়খানায় না যাওয়া, দাঁত না মাজা বা জিভ না ছোলা অতীব
অস্বাস্থ্যকর ।

ব্রাহ্ম মুহূর্তে উঠিয়া মলমূত্র ত্যাগ করিয়া দাঁত মাজা ও জিভ-
হোলা হইলে কাপড় ছাড়িয়া বালকবালিকাগণ এবং ছাত্রছাত্রীরা
পদ্মাসনে বা সিদ্ধাসনে বসিয়া এই বেদমন্ত্র একাগ্র মনে আবৃত্তি
করিবে।—

পাশ্চ্যম শরদঃ শতং জীবম শরদঃ শতং ।

শৃণুয়াম শরদঃ শতং প্রত্নবাম শরদঃ শতম্ ।

অদীনাঃ শ্রামঃ শরদঃ শতং ভূয়শ্চ শরদঃ শতাং ॥

অনুবাদ—আমরা যেন (ঈশ্বরের কৃপায়) শত শরৎ (বৎসর)
দেখিতে পাই, শত বৎসর বাঁচিতে পারি, শত বৎসর শুনিতে পারি,
শত বৎসর কথা বলিতে পারি, শত বৎসর দৈন্যহীন থাকিতে পারি
এবং শতাধিক বৎসরও যেন এইরূপ করিতে পারি ।

ক্ষিতি, অপ্, তেজ, মরুৎ ও ব্যোম—এই পঞ্চ ভূতে মানব দেহ
গঠিত। শুল্লাহারে দেহের ক্ষিতি অংশ পুষ্ট হয়। ভাত, রুটি,
ডাল ও তরকারীর সহিত রোজ কিছু কিছু ফল খাওয়া আবশ্যক।
বাংলা দেশে এখনও রুটি খাওয়ার তেমন প্রচলন হয় নাই। ধীরে
ধীরে আমরাগকে হুপূরে ভাত ও রাতে রুটি খাওয়া অভ্যাস করিতে
হইবে। প্রত্যাহ ভাত ও রুটি দুই খাইলে সহজে হজম ও কোষ্ঠ
পরিষ্কার হয়। পাতি লেবু, কমলা, আঙ্গুর, আম, কলা, পেঁপে,
নারিকেল, আখ, কাঁঠাল, পেয়ারা, আতা, বেল, শশা, জাম, আনারস,
আপেল গ্রাসপাতি, লিচু প্রভৃতি ফল যে ঋতুতে যাহা পাওয়া যায়
তাহা রোজ কিছু কিছু খাওয়া দরকার। অপ্ অংশ পূরণের জন্য হুথ,
বিশুদ্ধ জল, ঘোল, সরবৎ, ডাব, দই, প্রভৃতি রোজ খাওয়া উচিত।
রোজ পাঁচ ছয় গ্লাস অথবা ৩ বা ৪ সের জল পান করা আবশ্যক।

প্রাতে শয্যা ত্যাগ করিয়াই এক গ্রাস ঠাণ্ডা জল পান করিলে কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়। মক্ৰং অংশ পূরণের জন্য উষ্ণ বাতাসে উপবেশন, পরিভ্রমণ ও শয়ন এবং গভীর নিঃশ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ আবশ্যিক। তেজাংশ পূরণের জন্য সূর্যালোক সেবন বিধেয়। বিশেষতঃ শীত কালে সর্বাঙ্গে সূর্যের আলোক লাগান অতীব আবশ্যিক। শাস্ত্রে আছে, ‘পৃষ্ঠতঃ সেবয়েৎ অর্কম্’। ইহার অর্থ পৃষ্ঠদেশে সৌর কর সেবন করিবে। মেরুদণ্ডে স্নায়ুমূলসমূহ অবস্থিত। সৌর কর সেবনে সেগুলি সতেজ, সবল হয়। ছাদের উপর বা কোন নির্জন স্থানে অনাবৃত ও নগ্ন দেহে, বিশেষরূপে পৃষ্ঠদেশে সূর্যালোক লাগাইবে। যতক্ষণ না ঘাম হয় ততক্ষণ সূর্যালোকে থাকিবে। সূর্যালোকের রোগারোগ্য শক্তি কত অধিক তাহা পাশ্চাত্য বৈজ্ঞানিকগণও স্বীকার করেন। সুইজারল্যান্ডের ডাঃ রোলিয়ার তাঁহার ‘সূর্যচিকিৎসা’ (Heliotherapy) নামক বিখ্যাত গ্রন্থে দেখাইয়াছেন, যন্ত্রারোগ প্রভৃতি হুরারোগ্য ব্যাধিও সূর্যালোকে সারিয়া যায়। সৌর করে ভাইটামিন ‘ডি’ প্রচুর পরিমাণে বিদ্যমান। ব্যোমাংশ পূরণের জন্য উপবাস এবং সন্ধ্যায়, সকালে ও রাত্রে মেঘমুক্ত নীলাকাশের দিকে তাকান এবং বিস্তৃত মাঠে ভ্রমণ, পর্বত ও সমুদ্রাদি দর্শন কর্তব্য।

বাংলা দেশে বর্ষাকালে বাতাসে আর্দ্রতা বাড়ে। সেইজন্য শরীরের জড়তা বেশী বোধ হয়। উক্ত ঋতুতে নৈশ আহারের সময় কাঁচা পেঁয়াজ খাইলে রাত্রিতে স্ননিদ্রা হয় এবং শরীরও গরম থাকে। ভাত, কুটি বা মুড়ির সঙ্গে কাঁচা পেঁয়াজ বা রসুন চিবাইয়া খাইলে বাত হাঁপানি ও রক্তের চাপবৃদ্ধি কমিয়া যায়। রসোন বা রসুনের

অর্থ রস + উন। ইহাতে মাত্র একটী রস নাই, বাকী পঞ্চ রস আছে। কাঁচা রসুন খাইতে দুর্গন্ধ উঠিলেও ইহা অতিশয় উপকারী। রস ছয় প্রকার—অম্ল, মধুর, তিক্ত, কষায়, কটু ও লবণ। রসুনে অম্লরস মতাস্তরে লবণ রস অত্যন্ত আছে বা নাই বলিলেই চলে। বর্ষাকালে বায়ুবৃদ্ধি হয়। এই ঋতুতে দ্বিপ্রহরে ডাল-ভাতের সঙ্গে পাতি বা কাগ্জি লেবুর রস খাইলে পেটে বায়ু হয় না। বর্ষাকালে প্রচুর মধু পাওয়া যায়। জলের সহিত সরবৎ করিয়া বা পাঁউরুটী, বিস্কুট বা লুচি ও আটার রুটী বা পরটার সঙ্গে মধু খাওয়া খুব ভাল। মধু সহজপাচ্য, বলকর ও মৃদু রেচক। ইহাতে প্রচুর পরিমাণে বিবিধ ভাইটামিন বিদ্যমান। কড লিভার তৈল অপেক্ষাও ইহা উপকারী। কাঁচা টমেটো, কাঁচা ঢেঁড়স, কাঁচা শসা, আধপাকা পেয়ারা, পাকা নারিকেল ও কলা, কাঁচা মুলা, পাকা বেল, আখ, পাকা কালজাম, গোলাপ জাম, আতা, বাতাবিলেবু, জামরুল, শাঁকালু, খেজুর, কুল প্রভৃতি মাঝে মাঝে খাওয়া উচিত। ভাইটামিন ট্যাবলেট অপেক্ষা এই সব ফল অধিকতর উপকারী।

পুঁই, শুসুনী, পুদিনা, হিঙ্গা শাকাদি অতি উপাদেয়। হিঙ্গার রস দুই তিন তোলা হুধের সঙ্গে প্রাতে খাইলে পিত্ত নাশ হয়। আদার রস চায়ের সঙ্গে অথবা আদাকুচি নুন সহ সকালে খাইলে ক্ষুধা ও রুচি দুই বাড়ে এবং পাকা সর্দি তরল হইয়া নির্গত হয়। তুলসী পাতার রস চোখে দিলে নানা চক্ষুরোগ এমন কি কাঁচা ছানিও সারিয়া যায়। স্নানের সময় নাকে, কাণে, চোখে, নাভিতে ও পায়ের নখগুলিতে ঝাঁটি সরিয়া তৈল দিলে এই সকল প্রত্যঙ্গ নীরোগ ও সুস্থ থাকে। সরিষা তৈলের নষ্ট লইলে হাঁচি কমে ও ঠাণ্ডা লাগে

না। অল্প প্রকার নম্র অপকারী। বাংলা দেশে মাছ শাকসব্জীর মত সাধারণ খাদ্য। কই, মৌরলা, মাগুর, বাটা, সিঙ্গি, কুই কাতলা প্রভৃতি মাছ রোজ কিছু কিছু খাওয়া ভাল। ইলিশ মাছে খুব তেল আছে। ইহা কড মাছের মত উপকারী কিন্তু দুম্পাচ্য। ইলিশ মাছের ভাজা রুচিকর। কাঁচা আধসিদ্ধ ডিম মাঝে মাঝে প্রাতে খাওয়া চলে। সুসিদ্ধ ও অল্প মশলাযুক্ত মাংস সামান্য পরিমাণে খাওয়া যাইতে পারে। উত্তম চর্বণ ও মিতাহার করিলে কোন খাদ্য অপকারক নহে। তবে ফলমূল ও শাকসব্জী খাওয়ার দিকে নজর বেশী রাখা উচিত। ত্রিফলার চূর্ণ রাত্রিতে আহারান্তে বা ত্রিফলার জল প্রাতে খালি পেটে খাইলে কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়। হরীতকী, আমলকী ও বহেড়াকে ত্রিফলা বলে। বর্ষাকালে রাত্রিতে শয়নের পূর্বে সরিষা তৈল গরম করিয়া চুই পায়ে মালিশ করিলে সুনিদ্রা হয় ও কাঁচা সর্দি সারিয়া যায়।

মানুষ খাওয়ার অভাবে একুশ দিন এবং জলাভাবে তিন দিন বাঁচিতে পারে; কিন্তু বায়ুর অভাবে মানুষ তিন মিনিটেরও বেশী বাঁচিতে পারে না। সুতরাং বিশুদ্ধ বায়ু দেহের প্রাণতুল্য। ভ্রমণ, উপবেশন ও শয়নাদি এমন স্থানে করা উচিত, যেখানে বিশুদ্ধ বায়ু প্রচুর পরিমাণে পাওয়া যায়।

বিশুদ্ধ বায়ু শতকরা ৭৯ অংশ নাইট্রোজেন, ২০.৯৬ অক্সিজেন এবং ০.০৪ অংশ কার্বনিক এসিড। অক্সিজেনের পরিমাণ কমিলে এবং কার্বনিক এসিডের পরিমাণ বাড়িলে বায়ু দূষিত হয়। দূষিত বায়ু সেবনে মাথাধরা, মাথাঘোরা, গা বমি বমি করা, সর্দি কাশি, হাঁপানি প্রভৃতি রোগ, এমন কি মৃত্যু পর্যন্ত হইতে পারে।

বিশুদ্ধ বায়ু জীবনী শক্তি বর্ধক এবং দূষিত বায়ু জীবনী শক্তি নাশক। দিবাভাগে বৃক্ষসমূহ বায়ুমণ্ডল হইতে কার্বনিক গ্যাস গ্রহণ এবং অক্সিজেন ত্যাগ করে; কিন্তু রাত্রিকালে তাহারা অক্সিজেন গ্রহণ এবং কার্বনিক গ্যাস ত্যাগ করে। সুতরাং রাত্রিতে বৃক্ষের বাতাস অস্বাস্থ্যকর। পরন্তু দিবাভাগে বৃক্ষতলে বা উদ্ভানে যতক্ষণ থাকি যায় ততই ভাল। নদীতে, সাগরে, হ্রদে বা পর্বতে অক্সিজেন অধিক পরিমাণে থাকে। সেইজন্য নদী, সাগর বা হ্রদের তীরে বা পর্বতে বাস স্বাস্থ্যকর।

স্নানের পূর্বে গায়ে সরিষা তৈল এবং মস্তকে তিল বা নারিকেল তৈল মাখা উচিত। “ঘৃতাং অষ্টগুণং তৈল, মর্দনাং ন তু ভক্ষণাং।” ইহার অর্থ, ঘৃত অপেক্ষা তৈলের ফল আট গুণ অধিক। উক্ত ফল গায়ে তৈল মাখিলে পাওয়া যায়, তৈল খাইলে নহে। স্বামী বিবেকানন্দ বলিতেন, “এক ছটাক তেল ভাল করে মাখলে এক পোয়া ঘি খাবার কাজ হয়।” সুতরাং স্নানের পূর্বে গায়ে উত্তমরূপে তেল মাখিলে চর্ম, পেশী ও স্নায়ু স্নিগ্ধ থাকে এবং রক্ত পরিষ্কার হয়। মাসে দুই এক বারের বেশী গায়ে সাবান মাখা উচিত নয়।

আহারের সময় ভাত ভাল তরকারী মুখে উত্তমরূপে চর্বণ করা আবশ্যিক। ভুক্ত দ্রব্য চিবাইতে চিবাইতে লালামিশ্রিত হইলে স্বতঃই গলাধঃকৃত হয়। প্রত্যেক গ্রাস ৩০ বার হইতে ৪০ বার উত্তমরূপে চিবান উচিত। মুখেই খাদ্য দ্রব্য অর্ধেক পরিপাক হয়। ভালরূপে চিবাইলে অধিক আহারের ইচ্ছাও কমিয়া যায়। ভুক্ত দ্রব্যের সহিত আবশ্যকীয় লালার মিশ্রিত না হইলে আহারে পরিতৃপ্তি

হয় না, পুনরায় আহ্বারের ইচ্ছা হয়, এবং ভুক্ত জব্যও মুখগহ্বর হইতে পাকস্থলীতে যাইয়া ভালরূপে জীর্ণ হয় না।

দিবাভাগে বাম নাসিকায়, রাত্রিকালে ডান নাসিকায় এবং সকালে ও সন্ধ্যায় উভয় নাসিকায় নিঃশ্বাস বহা ভাল। আহ্বারের পূর্বে পাঁচ মিনিট, আহ্বারের কালে সর্বদা এবং আহ্বারের পরে পাঁচ মিনিট ডান নাকে নিঃশ্বাস বহিলে ভুক্ত জব্য সহজে পরিপাক হয়। উভয় নাকে নিঃশ্বাস বহার সময় উপাসনাদি এবং বাম নাকে নিঃশ্বাস বহার সময় লেখাপড়া প্রশস্ত। এক পাশে একটি বালিশ চাপিয়া কয়েক মিনিট শুইলেই অপর পাশের নাক দিয়া নিঃশ্বাস বহিবে।

বাম পাশ চাপিয়া নিদ্রা যাইবে। বাম পাশে শুইতে শুইতে ক্রান্ত হইলে কিয়ৎকণের জন্য ডান পাশে শোয়া যাইতে পারে। কিন্তু ডান পাশে অধিকক্ষণ শোওয়া উচিত নয়। চিং বা উপুড় হইয়া নিদ্রা যাওয়াও অত্যন্ত অস্বাস্থ্যকর। এইভাবে শুইলে মেরুদণ্ডে বা পেটে চাপ পড়িয়া তদ্ব্যস্ত্য স্নায়ুজালের ক্রিয়া ব্যাহত হওয়ায় হৃৎস্পন্দাদি ঘটে, সুনিদ্রা হয় না। শুইবার সময় যতদূর সম্ভব, পা দুইটি ও কোমর সোজা রাখিতে হয়।

নাসাপান একটি অতি উপকারী যৌগিক প্রক্রিয়া। আমেরিকার প্রাকৃতিক চিকিৎসক ডাঃ হেনরী লিওলোয়ার বলেন, “ইহার দ্বারা সর্দি ও মাথাধরা সহজে সারে, এবং মস্তিষ্ক ও নেত্রস্নায়ু সবল ও স্নিগ্ধ রাখে।” এই প্রক্রিয়ায় কোন অনিষ্টের আশঙ্কা নাই। এক গ্লাস জলে এক চামচ শোধিত লবণ মিশাইয়া ঐ জল ভালরূপে নাড়িয়া প্রাতঃকালে উভয় নাসা দ্বারা সেই জল টানিয়া মুখ দিয়া ফেলিয়া দিতে হয়। একটি বাটীতে জল রাখিয়া নাসাপান

করা আরও সহজ। দুই তিন সপ্তাহ দুই নাকে জল টানার পর এক নাক বন্ধ করিয়া অল্প নাক দিয়া জল টানা যায়। গলায় বা জিহ্বামূলে যে কফ জমে তাহা নাসাপানে পরিস্কৃত হয়। অভ্যাসের ফলে লবণ ব্যতীত বিশুদ্ধ জলে নাসাপান করা যায়। প্রথম অভ্যাসে লবণ-মিশ্রিত জল ব্যবহার করা উচিত। বিশুদ্ধ জলে নাসাপান করিলে নাকে খুব ঝাঁজ লাগে। শীতকালে স্নানের সময় এবং গ্রীষ্মকালে প্রাতে নাসাপান কর্তব্য।

আয়ুর্বেদমতে ‘লজ্জনং পরমৌষধম্’। ইহার তাৎপর্য, উপবাস সর্বরোগের পরমৌষধ। আহারের ছায় উপবাসও স্বাস্থ্যের পক্ষে একান্ত আবশ্যক। হস্তপদাদির ছায় পরিপাকযন্ত্রাদিরও বিশ্রাম প্রয়োজন। ইহা একমাত্র উপবাসে সম্ভব। প্রত্যেক মাসে দুইটি একাদশী ও একটি পূর্ণিমা ও একটি অমাবস্যা রাত্রিতে উপবাস করিবে। উপবাসের দিন প্রচুর পানীয় গ্রহণ বিধেয়। পিউরিন্টেন সাহেব প্রণীত Philosophy of Fasting (উপবাস তত্ত্ব) নামক গ্রন্থে লিখিত আছে, যদি সুস্থ, সুখী ও পূর্ণাঙ্গ হইতে চাও, তবে নিয়মিত উপবাস কর। বৎসরের মধ্যে একবার বা দুইবার এক সপ্তাহ, দুই তিন দিন উপবাস অতিশয় উপকারী, দীর্ঘ উপবাসে ঘোল, ডাব বা জল ব্যতীত অল্প কিছু খাওয়া উচিত নহে। উপবাসান্তে পাতিলেবু, কমলা, আপেল প্রভৃতি অল্পরসযুক্ত ফল খাইবে। উপবাসের দিনে ফলের রস বা ডাবের জল বা দুধ তিন চার বার খাওয়া যাইতে পারে। উপবাসে শরীরের দূষিত পদার্থ এবং রক্তের জলীয় অংশ নির্গত হয়, এবং দেহযন্ত্র সতেজ ও সঞ্জীবিত থাকে। নিয়মিত উপবাস ব্যতীত স্বাস্থ্যলাভ ও রোগনাশ হ্রাশা মাত্র।

মল, মুত্র ও বায়ুর বেগ আসিলেই অবিলম্বে তাহা ত্যাগ করিবে; কারণ, মল, মুত্র ও বায়ুর অল্প বেগধারণও অস্বাস্থ্যকর। মলমুত্রাদি ত্যাগে অলসতা বা দীর্ঘমুদ্রিতা অত্যন্ত অনিষ্টকর। ইহার কারণ, মলভাণ্ড এবং মুত্রাশয়ের কাছেই শুক্রাশয় অবস্থিত। মুত্রাশয়ে মুত্র ও মলভাণ্ডে মল অধিকক্ষণ সঞ্চিত থাকিলে শুক্রাশয় উত্তপ্ত ও উত্তেজিত হয় এবং কামের বেগ জন্মে এবং ধীরে ধীরে মুত্রনালীতে বিন্দু বিন্দু শুক্র সঞ্চিত হয়। সুতরাং মলমুত্রাদির বেগ ধারণ সর্বদা পরিতাজ্য। মুত্রত্যাগান্তে জল দিয়া অণ্ডকোষ ও উপস্থ ভালরূপে ধোত করা কর্তব্য। জার্মানীর প্রসিদ্ধ প্রাকৃতিক চিকিৎসক লুই কুনে তাঁহার বিখ্যাত New Science of Healing (নব চিকিৎসা বিজ্ঞান) গ্রন্থে বলিয়াছেন যে, মুত্র ত্যাগান্তে হিন্দুদিগের এই লিঙ্গস্নান প্রথা অতীব হিতকর। উহা মাত্র অল্পক্ষণের জন্ত হইলেও দিনে বহু বার হয় এবং ইহাতেই স্নায়ু-মণ্ডলী শীতল হয় এবং উত্তেজনা কমিয়া যায়। অণ্ডকোষেই শুক্র উৎপন্ন হয়। সুতরাং সর্বদা কোপীন পরিধান দ্বারা উহাকে ঝুলিতে বা ছলিতে না দিয়া স্থির রাখা এবং মল বা মুত্র ত্যাগান্তে ঠাণ্ডা জলে উহাকে ধোত করা উচিত। উহাতে উত্তাপ থাকিলে উত্তেজনার সৃষ্টি হয়। মানসিক উত্তেজনা কামবেগে বা ক্রোধবেগে পরিণত হয় ও শেষে শারীরিক উত্তেজনা সৃষ্টি করে।

ডাঃ লুই কুনে বলেন, “বৃক্ষমূলে জলসেচন করিলে যেমন বৃক্ষের প্রাণরক্ষা হয় তেমনি দেহমূলস্বরূপ উপস্থ ও কোষদ্বয় দিনে বহু বার ধুইলে শরীরের অতিরিক্ত উত্তাপ কমিয়া যায় এবং স্নায়ুজাল স্নিগ্ধ হয়।” তিনি উক্ত হিন্দু প্রথা অবলম্বনে sitz bath বা লিঙ্গস্নান

নামক একপ্রকার জলচিকিৎসা আবিষ্কার করিয়াছেন। ইহার দ্বারা তিনি বালকদিগকে হস্তমৈথুন হইতে এবং যুবকগণকে স্বপ্নদোষাদি হইতে আশ্চর্যরূপে মুক্ত করিয়াছেন। কৃত্রিম উপায়ে শুক্রক্ষয়ের অসদিচ্ছা হইতেও উক্ত ক্রিয়া সহায়ে তরুণীগণ রক্ষা পাইবে। দেশীয় কোন ব্রহ্মচর্য্য বিদ্যালয়ে এই প্রথা ‘শিবানু’ নামে অভিহিত ও প্রচলিত ছিল। শিবানু অভ্যাসের দ্বারা উক্ত বিদ্যালয়ের অনেক বালক হস্তমৈথুন হইতে রক্ষা পাইয়াছে। লিঙ্গম্নান দ্বারা কোষ্ঠদেশস্থ বায়ু উর্দ্ধগামী না হইয়া অধোগামী হয়। বায়ু নিঃসরণ কখনও বিলম্ব বা বন্ধ করিতে নাই। বাতকর্ম সজে সজে করিতে কখনও লজ্জাবোধ করা উচিত নয়। বন্ধুসঙ্গে বা গুরুজন সমীপে বা স্কুলকলেজে বা সভাসমিতিতে বা অগ্ন্যাগ্ন স্থানে যেখানেই যখন বসিবে বায়ুর বেগ আসা মাত্র উহা নিঃসরণ করা উচিত। উহা বিলম্বিত বা বন্ধ হইলে শুক্র তরল হয়। শুক্রতারল্য স্বাস্থ্যের পক্ষে ভীষণ অনিষ্টকর।

রাত্রির চতুর্থ প্রহরে অর্থাৎ তিনটার পরে মলমূত্র বহির্গমনের জ্ঞান স্ব স্ব স্থানে উপস্থিত হয়। সেই সময় উঠিয়া মলমূত্রত্যাগ করা কর্তব্য। মলত্যাগের বেগ না থাকিলে ঐ সময়ে মূত্রত্যাগের অভ্যাস করা ভাল। স্বপ্নদোষ সাধারণতঃ রাত্রির এই অংশে হয় এবং উহার অগ্রতম কারণ মলমূত্রত্যাগে অবধা বিলম্ব। এই সময় একবার মূত্রত্যাগান্তে হাত পা ধুইয়া ঈশ্বর স্মরণ করিয়া আবার শুইলে স্বপ্নদোষাদি হয় না।

রাত্রিতে লঘু আহার করা উচিত। নৈশ আহারের অন্ততঃ এক বা দেড় ঘণ্টা পরে নিদ্রা যাইলে সহজে ইচ্ছম হয়। খাওয়ার

পরেই শুইলে পেট গরম হয় ও হজমের ব্যাঘাত ঘটে এবং তজ্জন্ম দুঃস্বপ্নাদি দৃষ্ট হয়। নিদ্রা যাইবার পূর্বে ভুক্তান্ন যেন অর্ধেক হজম হইয়া যায়। খালি পেটে নিদ্রা যাইলে স্নানিদ্রা হয়। স্নানিদ্রায় শরীরের অবসাদ দূর হয় ও কর্মশক্তি বাড়ে। স্বপ্নপূর্ণ নিদ্রায় প্রাতে মাথা ভারী বোধ হয় ও দেহমন ক্লান্ত থাকে এবং কাজকর্মেও ইচ্ছা হয় না। সুতরাং রাত্রিতে স্নানিদ্রার জন্ম সচেষ্ট হওয়া দরকার। রাত্রিতে কৌপীন পরিয়া শুইবে। রাত্রিতে শয়নের পূর্বে শীতকালে গরম জল এবং গ্রীষ্মকালে ঠাণ্ডা জল পান করিলে প্রাতে কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়। রাত্রিতে আহারের দ্বারা উদরের এক চতুর্থাংশ এবং জল বা হুধের দ্বারা আর এক চতুর্থাংশ পূর্ণ করিয়া বাকী অর্ধেক উদর বায়ু সঞ্চালনের জন্ম শূন্য রাখিলে সহজে হজম ও স্নানিদ্রা হয়।

মলমূত্র ত্যাগের সময় দুইপাটি দাঁত একত্রে চাপিয়া ধরিলে যত্নাকাল পর্য্যন্ত দাঁত শক্ত থাকে। আয়ুর্বেদীয় দাঁতের মাজন বা লবণ সহিত সরিষা তৈল বা কাঁচা নিমের দাঁতন দিয়া রোজ সকালে দাঁত মাজিবে এবং তৎপরে জিভ ছোলার দ্বারা জিভ জুলিবে। নচেৎ অল্প বয়সেই দাঁত নষ্ট হয় এবং কৃত্রিম দাঁত ব্যবহার করিতে হয়। তখন কঠিন খাদ্য চিবাইয়া খাওয়া যায় না। সে যে কি কষ্ট, ভুক্তভোগী ব্যতীত অগ্রে তাহা বৃথিতে পারে না। ‘দাঁত থাকিতে দাঁতের মর্যাদা লোকে বোঝে না’—এই প্রবাদ আকরিক ভাবেও সত্য। টুথ ব্রাস ব্যবহার করা অনুচিত। ব্রাসের একটি মাত্র চুল পেটে গেলে খুব অনিষ্ট হয়। ব্রাসের চুলের মধ্যে বীজাণু জমিয়া দাঁত নষ্ট করে। বালি বা

কয়লার চূর্ণ দিয়া দাঁত মাজিতে নাই। উহাতে দাঁতের উপরস্থ এনামেল অংশটি ক্ষয়িত হয়। উক্ত এনামেল নষ্ট হইলে দাঁতের গোড়া সুরু হয় ও দাঁত নড়ে। তখন উহা দ্বারা কোন শক্ত দ্রব্য চিবান যায় না। যাহাদের দাঁত ধারাপ তাহারা ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট রোজ আহারান্তে একটি বা দুইটি করিয়া জলের সহিত খাইতে পারেন। ক্যালসিয়াম দাঁতকে কার্যক্ষম ও শক্ত রাখে। চুণে প্রচুর ক্যালসিয়াম আছে। চুণ এবং পানের রসও হজমকারী। সুতরাং সুপারী অল্প দিয়া এক একটি পান দুপুরে ও রাত্রে আহারান্তে খাওয়া ভাল।

মানবদেহে বায়ু, পিত্ত এবং কফের প্রাধান্য। এই তিনটি সাম্যভাবে থাকিলে শরীর নীরোগ থাকে। ত্রিফলার (হরিতকী, আমলকী ও বহেড়া তিনটি সমান ওজন) চূর্ণ সিকি বা আধ তোলা রোজ আহারান্তে রাত্রে বা দিনে জলের সহিত খাইলে বায়ু, পিত্ত ও কফ সাম্যাবস্থায় থাকে।

পেটের অনুখ, মাথাধরা, অর সর্দি বা অগ্ন কোন প্রকার অনুখ হইলে যে নাকে তখন নিশ্বাস বহিতে থাকে তাহার বিপরীত নাকে নিশ্বাস বহাইবে। তাহাতে রোগ অপেক্ষাকৃত অল্প সময়ের মধ্যে সারিয়া যায়। ইহার কারণ, রোগের সম্ভাবনা বা আক্রমণ হইলেই স্বাভাবিক শ্বাসগতি পরিবর্তিত হয়।

গঙ্গামাটি সর্বাঙ্গে মাখিয়া ও গায়ে শুকাইয়া ধুইয়া ফেলিলে চর্মরোগ এমন কি, কুষ্ঠরোগও আরোগ্য হয়। গঙ্গাজলে radio-active property (তেজস্ক্রিয় গুণ) আছে। নিত্য গঙ্গান্নান এবং তদভাবে শ্রোতের জলে বা পুষ্করিনীর জলে অবগাহন

স্নান হিতকারী। নশ্তগ্রহণ ও ধূমপান স্বাস্থ্যের জন্য অনাবশ্যক ; পরন্তু ফুস্ফুসের ও হৃৎপিণ্ডের অনিষ্টকর। স্নানের পূর্বে তলপেটে রোজ সরিষা বা তিল তৈল মালিশ করিলে, কোষ্ঠবদ্ধতা, অজীর্ণতা, বায়ুবৃদ্ধি ও প্রমেহাদি রোগ বিনষ্ট হয়। স্নানের আগে পায়ের তলায় ও পায়ের নখে তেল দিলে সর্দি হয় না ও চক্ষুর দৃষ্টি সতেজ থাকে। স্নানের পূর্বে পায় ও মাথায় তেল মাখিলে স্নানিভ্রা হয়। সপ্তাহে একদিন অন্ততঃ সর্বাঙ্গে তেল মালিশ করিয়া স্নান করা উচিত। বর্ষাকালে গায়ে সরিষার তৈল মাখিলে ঠাণ্ডা লাগে না। শীতকালে গায়ে সরিষার তেল মালিশ করিলে শরীর বেশ গরম থাকে। সপ্তাহে একদিন সর্বাঙ্গে তিল তৈল মর্দন দক্ষিণ ভারতের একটি জনপ্রিয় স্বাস্থ্য প্রথা। মলমূত্র ত্যাগের সময় অণ্ডকোষটি বাম হাতের দ্বারা লিঙ্গমূলে চাপিয়া ধরিলে হাইড্রোসিল, হিমাটোসিল বা হার্নিয়া হয় না ; এইগুলি থাকিলেও ধীরে ধীরে সারিয়া যায়। সর্বদা কোপীন ব্যবহারও এই সকল রোগ ধীরে ধীরে কমে।

বাহাদের অজীর্ণ ব অগ্ন হয় তাহারা নিম্নোক্ত যৌগিক প্রক্রিয়াটী অভ্যাস করিলে অচিরে উপকার পাইবেন। অধিক আহারান্তে এই প্রক্রিয়া করিলে শীঘ্র হজম হয়। মুক্ত বাতাসে বসিয়া বা দাঁড়াইয়া ঠোঁট দুটি কাকচক্ষুৎ দুই আঙ্গুল লম্বা করিয়া জিভটী বাহিরে প্রসারিত করিবে। এইরূপ করিলে জিভটী সোজানুজি ভাবে ভাঁজ হইয়া একটী নালীর মত হইবে। তখন নাক বন্ধ করিয়া মুখ দিয়া তালে তালে ধীরে ধীরে বায়ু টানিয়া ঢোক গিলিয়া উহা পাকস্থলীতে লইবে এবং পাঁচ দশ সেকেন্ড পরে নাক দিয়া উক্ত বায়ু ত্যাগ করিবে। এইরূপ দশ বা পনের বা বিশ বার কর। কখনো অগ্ন বা অজীর্ণ হইলে

বা পেট কাঁপিলে উক্ত প্রক্রিয়া অভ্যাসের দ্বারা অল্প কণের মধ্যে অল্পদির উপশম হয়। এই প্রক্রিয়ার নাম শীতলী কুস্তক, ইহা সকলে ও বৈকালে দুই বার করা যায়। এই পুস্তকের দ্বিতীয় ভাগে শীতলী কুস্তকের বিস্তৃত বিবরণ প্রদত্ত।

লুই কুহু প্রবর্তিত লিঙ্গস্নানের কথা পূর্বে উল্লিখিত হইয়াছে। ইহা অনিচ্ছাদির মহৌষধ। যখন গভীর রাত্রিতে কিছুতেই ঘুম আসে না তখন উহা ১৫।২০ মিনিট করিলেই নিদ্রা আসিবে। স্বপ্নদোষ ও রক্ত চাপবৃদ্ধি প্রভৃতি অসংখ্য রোগেও ইহা বিশেষ ফলপ্রসূ। সিট্জ্‌বাথ বা লিঙ্গস্নান এই ভাবে করিতে হয়। স্নানাগারে একটি ছোট কাপড় বা গামছা পরিয়া ২।৪ ইঞ্চি উঁচু একটি পীড়ির উপর বসিবে এবং পা দুটি আর একটি ছোট পীড়ির উপর রাখিবে। এক বাল্টি খুব ঠাণ্ডা জল ডান দিকে থাকিবে। একখানি ক্রমাল বা তজ্জপ একখানি শ্যাকড়া ৪।৫ ভাঁজে পুরু (দুই ইঞ্চি লম্বা ও দুই ইঞ্চি চওড়া) করিয়া লও। বাল্টি হইতে এক মগ জল আনিয়া দুই জামুর মধ্যে রাখ ও ভাঁজ-করা কাপড় ডান হাতের আঙ্গুল চারিটীর উপর অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা ধরিয়া উহার সাহায্যে মগ হইতে অল্প অল্প জল আনিয়া লিঙ্গের উপর তৈলধারাবৎ ঢাল। মাঝে মাঝে লিঙ্গমূলের চারি পাশ, তলপেটের নিম্ন ভাগ এবং সীবনী ও অণ্ডকোষাদি জলে ধুইয়া দাও; কিন্তু পাদদ্বয় শুক রাখিতে হইবে। এক বাল্টি জল প্রায় আধ ঘণ্টায় শেষ হইবে। বাল্টি ছোট হইলে মগের পরিবর্তে ইহাকে জামুদ্বয়ের মধ্যে রাখা যায়। প্রাতে বা সন্ধ্যায় নিত্য এই স্নান লইতে হয়। এক মাস এই স্নান লইলে স্নায়বিক দুর্বলতা, রক্তের চাপবৃদ্ধি প্রভৃতি রোগ আশ্চর্য ভাবে কমিয়া যায়।

লুই কুহ্লে হিপ্‌বাথ্‌(hip bath) বা কটি স্নান-এর খুব পক্ষপাতী। তলপেটে মলমূত্রাদি সঞ্চিত হয়। সুতরাং মলমূত্র এবং মলমূত্রজাত দূষিত বায়ু নিঃশেষে নির্গত না হইলে ইহা শরীরে ব্যাপ্ত হইয়া রক্ত দূষিত হয় ও রোগসম্ভাবনা সৃষ্টি করে। অতএব তলপেটই সর্ব রোগের জন্মস্থান। সেইজন্য লুই কুহ্লে হিপ্‌বাথের ব্যবস্থা করিয়াছেন। হিপ্‌বাথ্‌ এইরূপে লইতে হয়। একটি বাথটবের (কাঠের বা টিনের) ৬ অংশ ঠাণ্ডা জলে পূর্ণ করিয়া তাহার উপর বসুন। নাভির কিঞ্চিৎ উপর হইতে জানুদেশ পর্য্যন্ত শরীরের মধ্য ভাগ উপস্থিত জলের মধ্যে ডুবিয়া থাকিবে। একটী গামছা বা তোয়ালে কোমরে জড়াইয়া রাখিতে পারেন। পদদ্বয় টবের বাহিরে একটী টুলের উপর রাখুন এবং একটী তোয়ালে দিয়া তলপেটটি আড়াআড়ি ভাবে (ডান হইতে বাম এবং বাম হইতে ডান দিকে) আন্তে আন্তে ঘসিবেন। ২০ ৩০'৪৫ মিনিট পর্য্যন্ত এই বাথ নিত্য লওয়া যায়। সকালে ও সন্ধ্যায় দিনে দুই বার এই বাথ্‌ লওয়া যাইতে পারে। শীতকালে বৈকালে বা সকালে ৯।১০ টার সময় এবং গ্রীষ্মকালে প্রাতে বা সন্ধ্যায় এই বাথ লইলে অনিদ্রা, কোষ্ঠবদ্ধতা ও রক্তচাপ বৃদ্ধি প্রভৃতি রোগ সারিয়া যায়। আহারের তিন চারি ঘণ্টা পরে বা আধ ঘণ্টা পূর্বে হিপ্‌বাথ গ্রহণ বিধেয়। এই বাথের পর অবগাহন স্নান করিলে ভাল হয়। পুকুরের জলে বা কুপের জলে হিপ্‌বাথ্‌ লওয়া উচিত।

জার্মেনির প্রকৃতি চিকিৎসক এডল্‌ফ্‌ জাষ্ট্‌ (Adulf Just) তাহার Return to Nature (প্রাকৃতিক প্রত্যাবর্তন) নামক গ্রন্থে গুরু মাটির মেজেতে একখানি কাপড় পাতিয়া শয়নকে খুব স্বাস্থ্যকর অভ্যাস বলিয়াছেন। খরিজী জননীর কোলে এই ভাবে

তাইলে শরীরের নানা রোগ স্বতঃই সারিয়া যায়। গ্রামে মাটির ঘরে শুক মাটির মেজেতে, বিশেষতঃ গরম কালে, এইরূপে শয়ন করা যায়। গরম কালে মাটির মেজে খুব শীতল থাকে। এইজন্য পাঞ্জাব প্রভৃতি গ্রীষ্মপ্রধান প্রদেশে পাকাঘরের মাটির মেজে এবং মাটির ছাদ নির্মিত হয়। শুক মাটির মেজেতে আসন পাতিয়া বসিলে বা মাহুর বিছাইয়া শুইলেও অনেক উপকার হয়। প্রাকৃতিক স্পর্শে আমরা যত বেশী থাকিব ততই আমাদের শরীর ও মন সুস্থ থাকিবে ও সবল হইবে।

সর্বদা মন প্রফুল্ল ও প্রশান্ত রাখিবে। মানসিক অবসাদ ও চিন্তিত্ব স্নায়ুমণ্ডলকে দুর্বল ও ক্লান্ত করে। সত্যবাদী, মিষ্টভাষী, হাস্যমুখ ও সদাচারশীল হইবে। এইগুলি পূর্ণ স্বাস্থ্যের লক্ষণ।

বীৰ্য্যধারণই স্বাস্থ্যের শ্রেষ্ঠ ভিত্তি। এই মহাসত্য যতই পালন করা যায় ততই স্বাস্থ্য ভাল হয়। বীৰ্য্যধারণ ব্যতীত স্বাস্থ্যরক্ষা এবং শক্তিলাভ অসম্ভব। ঋষি পতঞ্জলি তাঁহার যোগশাস্ত্রে বলিয়াছেন, ‘ব্রহ্মচর্য্য প্রতিষ্ঠায়াং বীৰ্য্যলাভঃ।’ ইহার অর্থ, শুদ্ধ দেহে প্রতিষ্ঠিত হইলে প্রকৃত স্বাস্থ্য ও শক্তি লাভ হয়। অগ্র শাস্ত্রে আছে—

মরণং বিন্দুপাতেন জীবনং বিন্দুধারণাৎ।

তন্মাং সর্বপ্রযত্নেন ক্রিয়তাং বিন্দুধারণম্ ॥

অনুবাদ—বীৰ্য্যক্ষয় মৃত্যুতুল্য এবং বীৰ্য্যধারণই আয়ুপ্রদ। সুতরাং সর্ব প্রযত্নে বীৰ্য্যধারণ করিবে। শাস্ত্রকার বলেন—

ন তপস্তপ ইত্যাহঃ ব্রহ্মচর্য্য তপোত্তমম্।

উর্দ্ধরেতা ভবেৎ যন্ত স দেব ন তু মানুষঃ ॥

অনুবাদ—অন্য কোন তপস্শাই তপস্শা নহে। ব্রহ্মচর্য্য পালন বা বীৰ্য্যধারণই উত্তম তপস্শা। যিনি উদ্ধরেতা হন, তিনি মানুষ নহেন, তিনি সাক্ষাৎ দেবতা-তুল্য।

বালকবালিকাগণ, শুলকলেজের ছাত্রছাত্রীগণ, স্বাস্থ্যাস্থেবীগণ, ধর্মসাধকগণ এবং বিবাহিত তরুণতরুণীগণ বীৰ্য্যধারণকে জীবনের মূল ভিত্তি করিবেন। তাহা হইলে তাহাদের স্বাস্থ্য, সুখ ও আয়ু করতলগত হইবে। ঐ শাস্তি।

— — —

চুরাশী আসনের তালিকা

আসনগুলির নাম ও মুখ্য ফল এখানে দেওয়া হইল। তারকাচিহ্নিত আসনসমূহ এই পুস্তকে সবিস্তারে বর্ণিত।

- * (১) সিদ্ধাসন—মানবদেহে বাহ্যন্তর হাজার নাড়ী আছে। সিদ্ধাসন দ্বারা এই সকল নাড়ী রক্তস্রাত ও সঞ্জীবিত হয় এবং সুষ্পন্দ্রভাব ধারণে ও প্রাণ্তি দূরীকরণে মনের শক্তি বৃদ্ধি করে।
- (২) প্রসিদ্ধ সিদ্ধাসন—শারীরিক রোগ নিরাময় করে ও নয়ত্রতা বাড়ে।
- * (৩) পদ্মাসন—সকল কামনা সিদ্ধ ও মন আধ্যাত্মিক ভাবে পরিপূর্ণ হয়।
- * (৪) বহু পদ্মাসন—শান্তিদায়ক।

- (৫) উখিত পদ্মাসন—দিব্য দৃষ্টি লাভ হয়, অনাহত চক্রে জাগ্রত এবং স্বাসগতির বিশৃঙ্খলা দূরীভূত হয়।
- (৬) উর্দ্ধ পদ্মাসন—মেরুদণ্ড সবল এবং রক্ত-সঞ্চালন ক্রিয়া সতেজ রাখে।
- (৭) সুষ্প পদ্মাসন—পরিপাক প্রণালীর সর্বরোগ আরোগ্য করে।
- (৮) ভদ্রাসন—মনকে সজাগ এবং সর্বকর্মে উৎসুক রাখে।
- * (৯) স্বস্তিকাসন—নামানুযায়ী কল্যাণকর ও সর্বপাপ নাশক।
- (১০) যোগাসন—চিন্তা স্থির, অষ্ট সিদ্ধি দান এবং নিজার সর্ববিঘ্ন নাশ করে।
- (১১) প্রাণাসন—চিন্তা, রক্ত, স্নায়ুগুণী প্রভৃতি বিত্ত্ব করে।
- * (১২) গোরক্ষাসন—সর্বসিদ্ধিদায়ক ও বীর্ঘাধারক।
- (১৩) পবনমুক্তাসন—দেহের আভ্যন্তরীণ ক্রিয়াসমূহকে বেগবান্ করে।
- (১৪) সূর্যাসন—শরীরের তেজস্বরূপ পদার্থ বৃদ্ধি করে।
- (১৫) সূর্যভেদনাসন—চক্ষুরোগ আরোগ্য করে।
- (১৬) ভদ্রিকাসন—দেহের উত্তাপ নিয়মিত করে, সর্বপ্রকার জ্বর নাশ করে, পরিপাক-ক্রিয়া অব্যাহত রাখে এবং রক্ত পরিষ্কার করে।
- (১৭) সাবিত্রী সমাধি আসন—দেহের ঔজ্জ্বল্য, মনের শক্তি ও স্মৃতি বর্ধক।
- (১৮) অচিন্তনীয় আসন—মনের জ্ঞান-শক্তি বর্ধক।
- (১৯) ব্রহ্মজরাস্থান আসন—সর্বরোগ নাশক।
- (২০) উদ্ধারক আসন—পরিপাক প্রণালীর নিদ্রাংশ সুষ্প রাখে।

- (২১) মৃত্যুভঙ্কক আসন—দেহের বায়বীয় পদার্থ বশীভূত করে ।
- (২২) আত্মারাম আসন—হুশিষ্ণুতা দূর করে । ইহা নিত্য, আদি আসনরূপে প্রসিদ্ধ এবং আধ্যাত্মিক অনুভূতিদায়ক ।
- (২৩) ভৈরবাসন—কুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রত, ঘটচক্রের দ্বার উন্মুক্ত এবং হৃদয় ও প্লীহার সকল পীড়া আরোগ্য হয় ।
- (২৪) গরুড়াসন—মানুষকে ক্ষিপ্ৰকারী করে ।
- * (২৫) সিংহমুদ্রা—বৃদ্ধি-বর্ধক । এই আসন বর্তমান পুস্তকের দ্বিতীয় ভাগে বর্ণিত ।
- (২৬) গোমুখাসন—মুখমণ্ডলের সর্বরোগ নাশক ।
- (২৭) বাতায়ন আসন—দ্রুত সিদ্ধিদায়ক ।
- (২৮) সিদ্ধ মুক্তাবলী আসন—মানুষকে সুখী বোধ করায় ।
- (২৯) নেতি আসন—লোকে শুদ্ধ হয় ।
- (৩০) পূর্বাসন—অতীত ঘটনা স্মরণ হয় ।
- * (৩১) পশ্চিমোত্তান আসন—দেহস্থ রোগবীজানু নাশক এবং হজম শক্তি বর্দ্ধক ।
- * (৩২) মহামুদ্রা —উদরে প্রবিষ্ট সর্ব প্রকার খাদ্য বা অখাদ্য বস্তু জীর্ণ হয়, মৃত্যুকালে রোগযন্ত্রণা থাকে না এবং যক্ষ্মারোগ, কুষ্ঠরোগ, প্লীহাবৃদ্ধি ও পুরাতন উদরাময় সারে । এই পুস্তকের দ্বিতীয় ভাগে ইহা বর্ণিত ।
- (৩৩) বজ্রাসন—আয়ুর্বর্ধক ও সামান্য অসুখ নাশক ।
- * (৩৪) চক্রাসন—কুণ্ডলিনীকে স্নিগ্ধ রাখে ।
- (৩৫) গর্ভাসন—কষ্ট-সহিষ্ণুতা বাড়ে ।

- *(৩৬) শীর্ষাসন—ইহা দশ প্রকার। ইহা দ্বারা স্বাস্থ্য, সৌন্দর্য্য, শক্তি, ক্ষুভতা, কর্মঠতা, সামর্থ্য ও মেধা বাড়ে।
- *(৩৭) সর্বাঙ্গাসন—স্বাস্থ্য ও সংযম বর্ধক।
 - (৩৮) হস্তপদাসন—ঘাড়, কোমর, নাক ও উদর সুস্থ রাখে।
 - (৩৯) পদাঙ্গুষ্ঠাসন—চক্ষুর দৃষ্টি বর্ধক।
 - (৪০) উত্তান পদাসন—প্রাণবায়ু বিস্তৃত করে।
 - (৪১) জাম্বুগন্ধ আসন—প্রাণবায়ু বর্ধক।
 - (৪২) একপদ শীর্ষাসন—দেহের পূর্ণাকৃতি হয়।
 - (৪৩) দ্বিপদ শীর্ষাসন—প্রীতিকর।
 - (৪৪) একহস্ত আসন—শূলবেদনা নাশক।
- *(৪৫) পদহস্ত আসন—নানা শক্তি বর্ধক।
 - (৪৬) কর্ণ গীঠমূল্যাসন—হৃদয় শক্তি বর্ধক।
 - (৪৭) কোণাসন—পরিপাক-যন্ত্র শুদ্ধিকর।
 - (৪৮) ত্রিকোণাসন—কটিবাত নাশক।
 - (৪৯) চতুষ্কোণাসন - মানসিক শক্তি বর্ধক।
 - (৫০) কাণ্ডপীঠাসন—মজ্জাগ্রন্থি উন্মুক্ত করে।
 - (৫১) তুলিত আসন—সাম্য ও স্নৈর্য্য দায়ক।
 - (৫২) বৃক্ষাসন—স্নায়ুমণ্ডলীর পুষ্টিসাধক।
- *(৫৩) ধনুর্দাসন—শৌর্য্য, সাহস ও সহিষ্ণুতা বর্ধক, আলস্ত নাশক এবং জাটকের সহায়ক।
 - (৫৪) বিয়োগাসন—বর্ধিত গ্রীহা আরোগ্য করে।
 - (৫৫) বিলোম আসন—পুরাতন রোগ নাশক।
 - (৫৬) যোনি আসন—দেহের নিম্ন দ্বারগুলিকে সবল করে।

- (৫৭) গুপ্তাঙ্গাসন—গুপ্তরোগ নাশক ।
- (৫৮) উৎকটাসন—পদতলদ্বয়ের শক্তি বর্ধক ।
- (৫৯) শোকাশন—মৃগী ও মূর্ছাদি রোগনাশক ।
- (৬০) সঙ্কটাসন—কোমরের বাত নাশক ।
- (৬১) অঙ্কাসন—রাজ্যঙ্কতা এবং অগ্ন্যাশ্র প্রকার দৃষ্টিক্ষীণতা আরোগ্য করে ।
- (৬২) কুণ্ডাসন—মানুষকে নির্ভীক করে ।
- *(৬৩) শবাসন—অন্তরিক্ষিয়গুলির ক্রিয়া সুস্থ রাখে ।
- (৬৪) বুধাসন—বীৰ্য্যক্ষয় প্রতিরোধক ।
- (৬৫) গোপুচ্ছাসন—পাপ নাশক ।
- (৬৬) উষ্ট্রাসন—মানুষকে শীতোষ্ণ সহনে সমর্থ করে ।
- (৬৭) মর্কটাসন—নাভিদেশের স্নায়ুমণ্ডলী ও রক্তকোষগুলি সুপুষ্ট করে ।
- *(৬৮) মৎস্তাসন—দার্দ্র্য দায়ক ।
- *(৬৯) মৎস্তেন্দ্র্যাসন—বীৰ্য বর্ধক ।
- (৭০) মকরাসন—শক্তি বর্ধক ।
- (৭১) কুর্মাসন—মনকে অবিচলিত রাখে ।
- (৭২) মণ্ডুকাসন—দেহকে অদৃশ্য করে ।
- (৭৩) উত্তান মণ্ডুকাসন—সংসার তারণের শক্তিদায়ক ।
- (৭৪) হংসাসন—শক্তিদায়ক ।
- (৭৫) বকাসন—জলাঘাত সহনে সমর্থ করে ।
- *(৭৬) ময়ূরাসন—দূরজ্ঞান লাভ হয় এবং অজ্ঞান, প্রীতি ও যত্নের রোগ নাশ করে ।

- * (৭৭) কুকুটাসন—কামোদ্ভূত বেগ প্রশান্ত করে।
- (৭৮) ফোডাসন—নাক ও মাড়ির রক্তপাত আরোগ্য করে।
- * (৭৯) শলভাসন—দেহশক্তি বর্ধক।
- (৮০) বৃশ্চিকাসন—মানুষকে ভীতিপ্রদ ও ভয়ঙ্কর করে।
- * (৮১) ভূজঙ্গাসন—দুর্বল হৃদয়শক্তি সবল করে।
- * (৮২) ইলাসন—মানুষকে শক্তিশালী করে।
- (৮৩) বীরাসন—সাহস দায়ক।
- (৮৪) শাস্তিপ্রিয়াসন—সর্বশুখ দায়ক।

এই সকল আসনের বর্ণনা কোন একটা যোগগ্রন্থে পাওয়া যায় না। হঠযোগ প্রদীপিকাতে ১৪টি, যোগপ্রদীপে ২১টি, ঘেরও সংহিতায় ৩-টি, বিশ্বকোষে ৩-টি এবং অনুভব প্রকাশে ৫০টি আসনের বর্ণনা আছে। যোগশাস্ত্রমতে যোগেশ্বর মহাদেব কর্তৃক চুরাশি লক্ষ প্রাণী অনুসারে চুরাশি লক্ষ আসন উদ্ভাবিত; কিন্তু উহাদের তালিকা অজ্ঞাবধি অপ্রাপ্ত। চুরাশি লক্ষ আসনের মধ্যে উপরোক্ত চুরাশী আসনই প্রধান। চুরাশী আসনের বর্ণনা কোথাও একত্রে দেখি নাই; সম্ভবতঃ বিভিন্ন শাস্ত্রে ছড়াইয়া আছে। তবে চুরাশী আসনের তালিকা সর্বশাস্ত্র-সম্মত। প্রসিদ্ধ চুরাশী আসনের মধ্যে আবার তেত্রিশটি সাধারণতঃ লোকে অভ্যাস করে। অবশ্য পদ্মাসন প্রভৃতি চারটি আসন বহুল প্রচারিত।

পতঞ্জলির যোগসূত্রে আছে, ‘স্থিরং শূন্যমাসনম্’। ইহার অর্থ, যে অবস্থায় স্থিরভাবে শূন্যে দীর্ঘ সময় বসিয়া থাকি বায়ু তাহাই আসন। উক্ত যোগশাস্ত্রে আছে, ‘ততো দম্বানভিষাতঃ’। ইহার তাৎপর্য, আসন

অভ্যাস করিলে স্মৃতিহীন, শীতোষ্ণাদি দ্বন্দ্বের আঘাতে মানুষ অস্থির হয় না। ত্রিশিখী ব্রাহ্মণ উপনিষদে আছে, 'আসনং বিজিতং যেন জিতং তেন জগৎজয়ম্' ইহার অর্থ, যিনি আসনসিদ্ধ হইয়াছেন তাঁহার দ্বারা ত্রিভুবন বিজিত। পদ্মাসন ও সিদ্ধাসনাদি ধ্যানাসনে তিন ঘণ্টা স্থিরভাবে বিনা কষ্টে বসিতে পারিলে আসনসিদ্ধি হয়। দেহের স্বাস্থ্য ও মনের স্ফূর্ত্য লাভের জন্য আসনভ্যাস সকল নরনারীর অবশ্য কর্তব্য। এই সকল আসন ব্যতীত অগ্রাশ্র আসন অশাস্ত্রীয় ও অবৈজ্ঞানিক। আধুনিক ব্যায়ামবিৎগণ কর্তৃক যে সকল নূতন আসন আবিষ্কৃত ও প্রচারিত হইতেছে, সেগুলিকে আসন নামে অভিহিত করা অনুচিত। ব্যায়াম ও আসন অভিন্ন নহে এ বিষয়ে সকলে সর্ভক হইবেন।

অন্ততঃ ১৫১২০টী আসন অভ্যাস করিলেই সকল আসনের ফল পাওয়া যায়। পাঁচ ছয় মাস নিয়মিত আসনভ্যাসপূর্বক প্রাণায়াম অভ্যাস করা উচিত। কিছুকাল আসন অভ্যাস না করিয়া কেহ প্রাণায়াম করিবেন না। একবার পশ্চিমোত্তান, আর একবার হলাসন—এইরূপে উক্ত আসনদ্বয় পর্যায়ক্রমে করিলে অধিক উপকার পাওয়া যায়। হরি ওঁ তৎ সৎ।

পরিশিষ্ট

মার্কিন ডাক্তার কেলগের অভিমত

পদ্মাসনাদি ধ্যানাসনে মেরুদণ্ড সমুন্নত থাকায় তলপেটের উপর চাপ পড়ে না। সেইজন্য এই সব আসনাত্ম্যাসে ক্রুধান্ধ্য ও কোষ্ঠকাঠিন্য প্রভৃতি রোগ নিবারিত হয়। যাহারা মেরুদণ্ড বাঁকাইয়া ও সম্মুখে ঝুঁকিয়া বেশী কণ থাকেন তলপেটে চাপ পড়ায় তত্রস্থ পেশীগুলি শিথিল ও বক্র থাকিলে অভ্যস্ত হয় ও ক্রমশঃ দুর্বল হইয়া তড়ে। অজীর্ণ, আমাশয়, অন্ত্রকৃত, শূল-বেদনাদি রোগের, ইহাই প্রধান কারণ। আমেরিকার বিখ্যাত ডাক্তার কেলগ্ (Kellogg) তাঁহার Colon Hygiene (কোলন স্বাস্থ্য) নামক গ্রন্থে বলেন “দাঁড়াইবার বা বসিবার সময় দেহ অবনত ও শিথিল করিলে ক্রমশঃ তলপেটের পেশীসমূহ শক্তিহীন ও যকৃতাদি বস্তু বিকৃত হয়। তজ্জন্য ভিসেরাতে অতিরিক্ত রক্ত জমে ও তলপেটস্থ পেশীসমূহে উহার ভার পড়ে না। ইহার ফলে ভিসেরা ভারী হইয়া ফুলিয়া উঠে, কোলন ঝুলিয়া পড়ে, অন্তঃরস অকর্মণ্য হয়, উদর ও ক্ষুদ্রান্ত্র প্রসারিত হয় এবং কোলনাদি ইহাতে রোগবিধ উর্জগামী হয়। সমুন্নত অবস্থানে কোমরস্থ পেশীগুলির উত্তম ব্যায়াম হয় এবং সবল শ্বাসগতি, ভিসেরাতে স্বাভাবিক রক্তপ্রবাহ ও কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়। যাহারা কোষ্ঠ কাঠিন্য রোগে ভুগিতেছেন তাঁহাদের প্রথম কর্তব্য সর্বদা কোমর ও পীঠ সোজা রাখিতে অভ্যাস করা। যতদিন পর্যন্ত ইহার অভ্যাস স্বভাবগত না হয়

ততদিন কোষ্ঠবদ্ধতা দি ব্যাধির সাময়িক উপশম হয় ভেষজ-চিকিৎসায়। আর উক্ত অভ্যাস স্বাভাবিক হইলেও ঔষধ সেবন ব্যতীত উল্লিখিত রোগসমূহ সারিয়া যায়। শিথিল ভাবে উপবেশন কালে যখন বুক নামিয়া যায় তখন বক্ষাস্থি ও পেলভিসের মধ্যে দূরত্ব কমে এবং তদ্ব্যতীত তলপেটের সম্মুখস্থ বৃহৎ পেশীগুলি শিথিল ও ক্ষুদ্রীকৃত হয়। এই অবস্থায় তলপেটের আভ্যন্তর চাপ সৃষ্ণনের উপযোগী সঙ্কেচনে পেশীগুলি অসমর্থ হয়। বুক উন্নত থাকিলে রেষ্ঠাস্ পেশীদ্বয় সঙ্কুচিত হইয়া কোলনের উপর খুব চাপ দেয়। যাহাদের বুক চ্যাপ্টা তাহাদের কোষ্ঠবদ্ধতা বেশী হয়। তলপেটস্থ পেশীসমূহের অগ্রচূর কর্মশক্তির নিমিত্ত এই রোগ জন্মে।” বসিতে চলিতে, শুইতে, পড়িতে ও খাইতে কোমর ও পিঠ খাড়া রাখিলে বহুরোগ নিবারিত হয়।

নালীহীন গ্রন্থিবর্গ (Ductless Glands)

নালীহীন গ্রন্থি এণ্ডোক্রিন্ গ্লেণ্ড্ নামেই সমধিক প্রচলিত। উক্ত গ্রন্থির কথা পূর্বে বহুবার বলা হইয়াছে। ইহার বিষয় ভাল ভাবেই আমাদের জানা উচিত। গ্রীক এণ্ডন্ শব্দের অর্থ অন্তর এবং ক্রীনো শব্দের অর্থ ‘আমি পৃথক হইয়া পড়ি।’ এই সকল গ্রন্থির আভ্যন্তর রস নিঃসৃত ও রক্তে মিশ্রিত হয়। এই রস রক্তে মিশিলে ইন্ড্রিয়বর্গ সতেজ থাকে ও আন্তর যন্ত্রাদি কর্মঠ হয়। যকৃৎ ও প্যাংক্রিয়াস্ প্রভৃতি বস্তুর মধ্যে যে রস নির্গত হয় তাহা একটী ডাক্ট বা নালী দিয়া রক্তে মিশ্রিত হয়। সাধারণ পিত্ত-নালী বন্ধ হইতে পিত্ত রস লইয়া ক্ষুদ্রাজ্জের চালিয়া দেয়। যকৃতাদির

সহিত এণ্ডোক্রিন্ গ্রন্থির পার্থক্য এইখানে ধরা যায়। থাইরয়েড্, প্যারাথাইরয়েড্, পিটুইটারী, এড্রিনাল্, যৌন গ্রন্থি, প্যাংক্রিয়াস্ থাইমাস্, পিনিয়াল্, প্রীহা মূত্রাশয় ও যকৃৎ—এই এগারটি প্রধান এণ্ডোক্রিন্ গ্রন্থি। প্রথম ছয় গ্রন্থির আভ্যন্তর রস-নিঃসরণের গুণাবলী বৈজ্ঞানিক উপায়ে জানা গিয়াছে ; কিন্তু অবশিষ্ট পঞ্চগ্রন্থির রস-গুণই অবগত হওয়া যায়।

ঘাড়ের নিম্নাংশে, সম্মুখে ও দুই পাশে থাইরয়েড্ গ্রন্থি অবস্থিত। ইহার সাধারণ ওজন ত্রিশ গ্রাম। নারীদের থাইরয়েড্ কিঞ্চিৎ বেশী ভারী। ভুক্ত দ্রব্য যে উপাদানে পরিণত হয় তাহা দ্বারা ই তন্তু গঠিত হয়। সাধারণতঃ এই রাসায়নিক প্রক্রিয়ার মাধ্যমে থাইরয়েড রস সর্বদেহে বিপুল প্রভাব বিস্তার করে। সমগ্র স্বতঃক্রিয় স্নায়ুমণ্ডলীর উপরও উক্ত রসের ক্রিয়া প্রচুর। প্যারাথাইরয়েড্ সংখ্যায় চারিটি। ইহারা ক্ষুদ্রাকৃতি ও থাইরয়েডের পশ্চাতে অবস্থিত। সেগুলি সাধারণতঃ দৈর্ঘ্যে ছয় মিলিমিটার ও প্রস্থে তিন মিলিমিটার। প্যারাথাইরয়েড্ রসের অভাবে টিটানি কনভাল্‌সন্ (খিচুঁনি), মূর্ছাদি রোগ জন্মে। থাইমাস্ অংশতঃ ঘাড়ে ও অংশতঃ খোরাক্সে (বক্ষঃস্থলে) অবস্থিত। ইহা যৌবন পর্যন্ত আকারে ক্রমশঃ বাড়িতে থাকে এবং তৎপরে ক্রমশঃ ছোট হইয়া যায়। জন্মকালে ইহার ওজন তের গ্রাম থাকে ; কিন্তু যৌবনে ৩৫ হইতে ৪০ গ্রাম পর্যন্ত ইহা বড় হয়। পুরুষের থাইমাস্ নারীর থাইমাস্ অপেক্ষা বড় হয়। থাইমাস্ বর্ধিত হইলে শ্বাস-যন্ত্রের বিশৃঙ্খলা উপস্থিত হয় এবং হাঁপানি প্রভৃতি রোগ জন্মে।

পিনিয়াল গ্রন্থি ক্ষুদ্র মস্তিষ্কের উর্দে বিস্তারিত এবং প্রায় ৯ মিলিমিটার দীর্ঘ। বয়স্ক অপেক্ষা বালকে এবং পুরুষ অপেক্ষা নারীতে ইহা বৃহত্তর। সম্ভবতঃ ইহা হইতে নিঃসৃত রস যৌন গ্রন্থির পুষ্টি সাধনে কার্যকরী। এড্রিনাল গ্রন্থিদ্বয় মূত্রাশয়ের উর্দে অবস্থিত। ডান এড্রিনাল ত্রিভুজাকার ও বামটি বাদাম তুল্য। উভয়ের আকার ৩০ হইতে ৫০ মিলিমিটার উচ্চ ও ত্রিশ মিলিমিটার প্রস্থ এবং ৪ হইতে ৬ মিলিমিটার মোটা। এড্রিনালের রস অল্প মাত্রায় নির্গত হইলে গা বমি বমি করে, মাথা ঘোরে, উত্তমাতাষ ঘটে এবং রক্ত চাপ কমিয়া যায়। টেষ্টীস বা কোষদ্বয়ই পুরুষের প্রজনন গ্রন্থি। প্রত্যেক কোষের ওজন ১০ই হইতে ১৪ গ্রাম। ইহার রসেই পুরুষ বর্ধিত হয়। নারীদের প্রজনন গ্রন্থির নাম ওভারি। প্রত্যেক ওভারি তিন সেন্টিমিটার দীর্ঘ ও দেড় সেন্টিমিটার প্রস্থ এবং প্রায় ১০ মিলিমিটার মোটা। ওভারি নিষ্ক্রিয় হইলে মেয়েদের মুখে চুল গজায়, স্বর মোটা এবং নারী-সুলভ কমনীয়তা অন্তর্হিত হয়। প্যাংক্রিয়াস দেখিতে এক ছড়া আঙ্গুরের মত এবং দীর্ঘাকৃতি গ্রন্থি। ইহা ১২ হইতে ১৫ সেন্টিমিটার দীর্ঘ এবং তলপেটের পশ্চাৎ প্রাচীরে অবস্থিত। প্যাংক্রিয়াসেবু রস-নিঃসরণ অল্প হইলে বহুমূত্রাদি রোগ জন্মে।

পিটুইটারী গ্রন্থির পশ্চাদ্ভাগ অপস্থত হইলে অল্প, মূত্রাশয়, গর্ভাশয়, উদর ও প্লীহাদি পরতন্ত্র পেশীসমূহ সঙ্কুচিত হয়। ওভারির আন্তর রস-নিঃসরণ বন্ধ হইলে নারীদের মাসিক ঋতু বন্ধ হয়। ইহার ফলে মেয়েদের মাথাঘোরা, খিটখিটে মেজাজ, মূর্ছিত অবস্থা, হাতে পায়ে শীতলতা অনুভব, দেহের নানান্ধান হইতে রক্ত নির্গমন

প্রভৃতি নানা রোগ আক্রমণ করে। থাইরয়েড্‌ নিষ্ক্রিয় হইলে চুল সাদা হয় নথ ফাটিয়া যায়, দেহ-মেদ কমে, মস্তিষ্কের দুর্বলতা জন্মে এবং মুখের চামড়ায় ভাঁজ (wrinkles) পড়ে :

দৈহিক উচ্চতা বৃদ্ধি

এই তীব্র প্রতিযোগিতার যুগে যোগ্য ব্যক্তিই বাঁচিয়া থাকে ও সাফল্য লাভ করে। উক্ত যোগ্যতার মূল ভিত্তি দৈহিক স্বাস্থ্য। স্বাস্থ্যবান পুরুষ বা নারী সাফল্যলাভের প্রকৃত অধিকারী। বেঁটে মানুষ অপেক্ষা লম্বা মানুষই সাফল্যের সুযোগ অধিকতর পরিমাণে প্রাপ্ত হয়। সেইজন্য দৈহিক উচ্চতা বৃদ্ধির উপায় উদ্ভাবনে আধুনিক ব্যায়ামবিদগণ তৎপর আছেন। বহু অদীর্ঘ যুগক আসিয়া আমার নিকট উচ্চতা বৃদ্ধির সরল উপায় জিজ্ঞাসা করিয়াছেন। এই বিষয়ে প্রচলিত ব্যায়াম পদ্ধতি অপেক্ষা যৌগিক ব্যায়াম বহু গুণে ফলপ্রসূ।

উচ্চতা বৃদ্ধির উপায় সম্বন্ধে আলোচনা করিলে প্রথম জ্ঞাতব্য বিষয় হয় অস্থিতত্ত্ব। অগ্ন তত্ত্ববৎ অস্থিও কোষময়। ইহার মধ্যে স্নায়ুসূত্র ও রক্ত-কণিকা বিদ্যমান। পেশীর গ্ৰায় অস্থিও কিঞ্চিৎ নমনীয়। ইহারও ক্ষয়-বৃদ্ধি হয়। ইহা সূত্রময় ঘন পর্দা দ্বারা আবৃত। দেহের নিম্নাংশে অবস্থিত অস্থিগুলি এবং মেরুদণ্ড প্রধানতঃ দৈহিক উচ্চতা বিধানের সমর্থ। মেরুদণ্ড মূলতঃ বক্রিশাখানি পৃথক্ অস্থিতে গঠিত। বয়স্ক ব্যক্তির মেরুদণ্ড অস্থি-সংখ্যা মাত্র ছাব্বিশ। বয়ো বৃদ্ধির সাথে সাথে বাকী হয় অস্থি অগ্ন অস্থিগুলির সহিত মিলিত হয়। এক অস্থি অগ্ন অস্থির উপরে অবস্থিত এবং উর্ধ্ব এবং অধঃ অস্থির সহিত সংযুক্ত। মেরুদণ্ড ও পদদ্বয়ের অস্থির

দীর্ঘতার দ্বারা দৈহিক উচ্চতা নির্ণীত হয়। মেয়ার সাহেবের মতে চাপ (Pressure) এবং টান (Tension) দ্বারাই দৈহিক দীর্ঘতা বর্ধিত হয়। জাগের সাহেব তৎপ্রণীত Problems of Nature (প্রকৃতির সমস্যা) নামক পুস্তকে বলেন, “মেরুদণ্ডস্থ প্রত্যেক অস্থি শিশুতে ও তরুণে নিম্ন দিকে বর্ধিত হয়। প্রতি ইঞ্চিতে দেহভার দুই পাউণ্ড বা এক সের ধরিলে মেরুদণ্ডস্থ অস্থিমাট্রাই উর্দ্ধে ও নিম্নে একাধিক অস্থি ধারণে সমর্থ নহে। চাপ ও টান সহায়ে অস্থির দীর্ঘতা ক্রমশঃ বাড়ে। পায়ের ও পিঠের অস্থিবর্ধক ব্যায়াম করিলে মাথার হাড়গুলিও বাড়িতে আরম্ভ করে।

সাধারণতঃ মাথায় কোন ভার পড়ে না। যে সকল শ্রমিক মাথায় বোঝা বয় তাহাদের অস্থিগুলিও বাড়িতে থাকে। শীর্ষাসনে বসন মাথার উপর সমস্ত দেহভার পড়ে তখন মেরুদণ্ডের উর্দ্ধাংশে অবস্থিত হাড়গুলি উন্টাভাবে চাপ পায়। এই চাপ ক্ষণিক হইলেও ইহার দ্বারা অস্থিবৃদ্ধি সম্ভব হয়। অগ্ন্য কোন ব্যায়ামে ইহা সম্ভব হয় না। বৃক্ষাসনেও এই উপকার প্রচুর পরিমাণে পাওয়া যায়। যেমন সমস্ত বৃক্ষভার উহার কাণ্ডের উপর হস্ত তেমনি বৃক্ষাসনে সমস্ত দেহভার এক পদের উপর নিক্ষিপ্ত হয় এবং অগ্ন্য পদ ভাঁজ হইয়া উরুদেশে স্থাপিত হয়। ইহার ফলে নিম্নাংশের উপর অধিক চাপ ও জোর পড়ে। এই চাপের দ্বারা তন্তুজালের মধ্যে যে প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি হয় তাহাতে অস্থির দীর্ঘতা বাড়ে। উর্দ্ধ ও নিম্ন দিকে চাপ দিলে অস্থিতন্তু প্রসারিত হয়। ইহাই অস্থি বৃদ্ধির প্রধান কারণ। উড্ডীয়ানে তলপেটের পেশীগুলির উপর খুব চাপ পড়ে। গভীর প্রশ্বাসের ফলে। পশ্চাৎ অংশেও উর্দ্ধমুখী টান ইহাতেও পড়ে।

বুক ও অস্থি পঞ্জর ইহাতে বেশ বাড়ে। যে সকল বাহ্য ও আন্তর পেশী মেরুদণ্ডকে ধরিয়া থাকে তাহাদের উপরও উর্দ্ধমুখী টান পড়ে।

নৌলী ব্যায়াম দ্বারা সম্পূর্ণ বিপরীত ফল উৎপন্ন হয়। ইহাতে পিঠের চওড়া পেশী ও ট্রাপিজিয়াস স্তূঢ় নিম্নমুখী টান প্রয়োগপূর্বক ডায়াফ্রামকে নামাইয়া অস্ত্রদ্বয়ের উপর চাপ দেয়। ইহার ফলে তলপেটের পেশীগুলি পৃথক্ হইয়া ফুলিয়া উঠে। নৌলী ব্যায়ামে মেরুদণ্ডের উপরও নিম্নমুখী চাপ পড়ে। উড্ডীয়ান ও নৌলী পর্যায়ক্রমে অভ্যাস করিলে অস্থিসমূহের উপর টান ও চাপ দিয়া উচ্চতা বৃদ্ধি করে। যোগাসনই যথার্থ বৈজ্ঞানিক ব্যায়াম। ইহার অভ্যাস নিয়মিতভাবে করিলে বামন ব্যক্তিরও দৈহিক উচ্চতা নিশ্চয়ই কিঞ্চিৎ বাড়িবে। পেশীসমূহ কঙ্কালের অস্থিবর্গকে যথাস্থানে রক্ষা করে। নিরন্তর এই পেশীগুলি অস্থিগুলিকে লম্বালম্বি টানিতেছে। এই টানে পেশী বৃদ্ধি হয়। যোগাসনে যে পৈশিক ক্রিয়া বর্ধিত হয় তাহা দ্বারা সর্বাঙ্গে রক্ত প্রবাহ বাড়ে। ইহা অস্থিবৃদ্ধির এক উত্তম উপায়। রক্তঃস্রব বয়সে উল্লিখিত ব্যায়ামসমূহ অভ্যাস করিলে দৈহিক উচ্চতা অবশ্যই বাড়ে; কারণ, উক্ত বয়সে অস্থিগঠন সর্বাঙ্গের অধিক বেগে চলে। পঞ্চাশ বৎসর বয়স পর্য্যন্ত যোগাসন সহায়ে দৈহিক উচ্চতা বৃদ্ধি সম্ভবপর হয়। রিক্ত ব্যক্তিও উক্ত উপায় অবলম্বনে সফলকাম হইতে পারেন।

স্নায়ু-বিজ্ঞান

মেরুদণ্ড বক্রিশ পৃথক্ অস্থিতে গঠিত। ইহার প্রথম সাত অস্থি বাড়ে, অত্র দ্বাদশ অস্থি গৃষ্ঠে এবং আরও পঞ্চ অস্থি কোমরে অবস্থিত।

তল্লিয়ে আরও পঞ্চ অস্থি বর্তমান। এই সকল অস্থির মধ্য দিয়া স্নায়ু জাল প্রসারিত। স্নায়ুজাল দুই প্রকার। কেন্দ্রীয় স্নায়ুসমূহ মস্তকে ও মেরুদণ্ডে অবস্থিত এবং অগ্রগুলি স্বতঃক্রিয়। মস্তিষ্কে যে স্নায়ু-জাল বিস্তৃত তাহার সংখ্যা বত্রিশ জোড়া মাত্র। উহার মস্তিষ্ক হইতে উদ্ভূত হইয়া ঘাড় দিয়া দেহকাণ্ডে ছড়াইয়া পড়িয়াছে। মেরুদণ্ডকে মস্তিষ্কের পুচ্ছ বলা যায়। কারণ, মেরুদণ্ড মস্তিষ্ক হইতে বিযুক্ত হইলে মানুষ মরিয়া যায়। মেরুদণ্ডে একত্রিশ জোড়া স্নায়ু অবস্থিত। যখন কোন স্নায়ু আড়া-আড়ি ভাবে কতিত হয়, উহার এক অংশ তখনো মস্তিষ্ক বা মেরুদণ্ডের সহিত সংযুক্ত থাকে। এই দ্রুত কতিত স্নায়ুকেও স্নৃস্থ দেখা যায়। অস্নৃস্থ স্নায়ুকেও ব্যায়ামের দ্বারা স্নৃস্থ করা যায়। কোন অঙ্গে কোন স্নায়ু নিষ্ক্রিয় হইয়া পড়িলে উক্ত অঙ্গ অবশ ও অচল হয়; কিন্তু যোগাসন ও প্রাণায়াম অভ্যাস করিলে রুগ্ন শুষ্ক স্নায়ুও স্নৃস্থ হইয়া উঠে ও সক্রিয় হয়। পক্ষাঘাত প্রভৃতি রোগেও যোগাসন ও প্রাণায়াম ফলপ্রসূ হয়। প্রাণায়াম দ্বারা যে বৈদ্যাতিক মহাশক্তি উৎপন্ন হয় তাহা স্নৃস্থ স্নায়ুকেও স্নৃস্থ করিতে পারে। বৈদ্যাতিক মর্দন প্রভৃতি চিকিৎসা অপেক্ষা প্রাণায়াম উপকারী।

এ্যাপেণ্ডিসাইটিসের যৌগিক চিকিৎসা

এ্যাপেণ্ডিসাইটিসের প্রদাহকে এ্যাপেণ্ডিসাইটিস্ রোগ বলা হয়। কিকাম হইতে যে দীর্ঘ সরু নল বাহির হইয়াছে তাহাকে এ্যাপেণ্ডিক্স বলে। ইহার আকার একটি পোকার মত বলিয়া উহার লাটিন নাম ভার্মিকর্ম। ইহার দৈর্ঘ্য দুই হইতে বিশ সেন্টিমিটার। সাধারণতঃ

উহা নয় সেটিমিটার দীর্ঘ হয়। কোন দেহে উহা কিকামের পশ্চাতে উর্ধ্বমুখী থাকে, আবার কোন দেহে উহা নিম্ন মুখে গেলভিস পর্য্যন্ত ঝুলিয়া পড়ে। অধিকাংশ দেহে উহা সোয়াশ্-পেশীর সহিত সংযুক্ত থাকে। এ্যাপেন্ডিক্সের ক্রিয়া সম্যক্ জানা যায় না। অনেকের মতে ইহা হইতে যে রস নিঃসৃত হয় তাহা মলভাণ্ডে নির্গত হইয়া কোষ্ঠ পরিষ্কার করে। উহার প্রদাহ এত যন্ত্রণাদায়ক হয় যে, তখন মানুষ ছট্ ফট্ করে এবং তাহাকে ঔষধ দিয়া সংজ্ঞাহীন করিয়া রাখিতে হয়। এলোপ্যাথিক মতে অন্ত্রোপচারই উহার প্রধান চিকিৎসা। ক্রমাগত কোষ্ঠবদ্ধতা হইলে এ্যাপেন্ডিক্সের মধ্যে ময়লা জমে। এই ময়লা আর বাহিরে আসিতে না পারায় শক্ত হইয়া যায় এবং প্রদাহ সৃষ্টি করে। ভাত, ডাল বা তরকারী প্রভৃতি খাওয়ার সঙ্গে আমরা অজান্তসারে যে সকল প্রস্তর কণিকাদি কঠিন পদার্থ গলাধঃ-করণ করি তৎসমুদয় ক্ষুদ্রাক্ত দিয়া কিকামে উপস্থিত হয় এবং তথা হইতে এ্যাপেন্ডিক্সে যায়। ইহার ফলে অসহ্য প্রদাহ ও বেদনা জন্মে। অধিক ময়লা জমিয়া এ্যাপেন্ডিক্সের মুখ বন্ধ হইলে উহা ফুলিয়া উঠে। কখনো কখনো উহার মধ্যে ক্রিমি প্রবেশ করে এবং উহাকে কামড়াইতে থাকে। বয়স্ক ব্যক্তির দেহে যে এ্যাপেন্ডিক্স-দেখা যায় তাহা একটি ক্ষুদ্র কীটের মত এবং কোন কোন দেহে উহা বৃদ্ধা আঙুলের মত বড় হয়। ইউরোপের হেগ্-নগরস্থ হাসপাতালের বিখ্যাত সার্জন অফারহোল্ বলেন, “শতকরা ৬২ জন লোকের দেহে এ্যাপেন্ডিক্স-সোয়াশ্-পেশীর সহিত একরূপ সংযুক্ত থাকে যে, এ্যাপেন্ডিক্স-সোয়াশ্-পেশীর উপর অবস্থিত বলা চলে।” দৈনিক জীবনে বহু বার সোয়াশ্-পেশী-সমূহ সঙ্কুচিত হইয়া এ্যাপেন্ডিক্সের

উপর চাপ দেয়। দৌড়াইলে ও সাইকেলে চড়িলে উহার উপর সর্বাঙ্গেক্ষা বেশী চাপ পড়ে। নিরন্তর চাপ পড়ার ফলে এ্যাপেন্ডিক্স, উল্লেখিত হয় ও উহার ক্ষুদ্র মুখ বন্ধ হইয়া যায় এবং বেদনা উৎপন্ন হয়। এই বেদনা অগ্ন্যাগ্ন কারণেও জাত হইতে পারে। অতি দীর্ঘ কাল এই প্রদাহ স্থায়ী হইলে স্বাস্থ্যহানি হয় এবং অবশেষে মৃত্যু ঘটে। উড্ডীয়ান ও নৌলী প্রভৃতি ব্যায়াম অভ্যাস করিলে ধীরে ধীরে এই অসুখ দূরীভূত হয়। ত্রিফলা চূর্ণ অথবা ত্রিফলা জল প্রত্যহ সেবন এবং রোজ ৫।৬ গ্রাস জল পান ও বেল, ওল প্রভৃতি কোষ্ঠ পরিষ্কারক ফলাহারের সহিত যৌগিক ব্যায়াম করিলে এই ছুরারোগ্য ব্যাধির কিঞ্চিৎ উপশম অবশুই সম্ভব।

রক্তচাপ বৃদ্ধি ও হ্রাস

যে সকল ধমনীর মধ্য দিয়া রক্ত প্রবাহিত হয়, অতিরিক্ত পরিষ্কামের ফলে উহার উপর যে চাপ পড়ে তাহাতে রক্তচাপের বৃদ্ধি বা হ্রাস হয়। রক্তচাপ বৃদ্ধি বা হ্রাস রোগ অধুনা ব্যাপক ব্যাধি হইয়া দাঁড়াইয়াছে। বিদ্বান্, বৈজ্ঞানিক, সাহিত্যিক, রাষ্ট্রনায়ক, আইন ব্যবসায়ী প্রভৃতি অনেকেই রক্তচাপ রোগে আক্রান্ত হন। রক্তচাপ বাড়িলে মুখ চোখ কপাল লাল হইয়া উঠে, কপালের পার্শ্বস্থ শিরা ফুলিয়া যায়, ডান নাকে নিঃশ্বাস চলে ও মাথা ঘুরিতে থাকে। রক্তচাপ অতিশয় বাড়িলে মানুষ মূর্ছিত হইয়া পড়ে। বরিশাল ব্রজমোহন কলেজের এক অধ্যাপককে রক্তচাপবৃদ্ধির ফলে সংজ্ঞাশূন্য হইয়া তৎক্ষণাৎ মৃত্যুমুখে পতিত হইতে দেখিয়াছি। প্রাতঃকালে তাঁহার রক্তচাপ বাড়িয়া যাওয়ায় তাঁহার বাকরোধ হয় এবং তিনি

বিছানায় শুইয়া পড়েন। তাহার কপালের দুই শিরা ফুলিয়া মুখ চোখ রক্তবর্ণ হয়। অবিলম্বে ডাক্তার আসিয়া তাঁহার শাণিত ছুরি দিয়া কপালের দুই শিরা চিরিয়া দিলেন এবং বহু রক্ত নির্গত হইল। কিন্তু অধ্যাপকের সংজ্ঞা আর ফিরিয়া আসিল না। তিনি মহানিদ্রায় অভিভূত হইলেন।

বার্টন স্পিগ্‌মো-মানোমিটার নামক যন্ত্র সহায়ে রক্তচাপ পরীক্ষা করা হয়। স্পিগ্‌মো শব্দের অর্থ নাড়ী এবং মানোমিটার শব্দের অর্থ পরিমাপক যন্ত্র। রক্তচাপ বাড়িলে নাড়ীর স্পন্দনও বৃদ্ধি পায়। সাধারণতঃ মিনিটে ৭০।৭২ বার নাড়ীর স্পন্দন হয়। রক্তচাপ বাড়িলে নাড়ী স্পন্দন প্রায়ই শতাধিক হয় এবং রক্তচাপ কমিলে নাড়ী স্পন্দন ৬০ এর নীচেও নামিয়া যায়। স্বভাবতঃ কাহারও বা নাড়ী স্পন্দন অধিক, কাহারও বা অল্প। যাহাদের রক্তচাপ অধিক তাহাদের অনিদ্রা ও কোষ্ঠকাঠিন্য হয়। তাহারা সামান্য উত্তেজনায় চটিয়া যান। আবার রক্তচাপ কমিলে মানুষ নিস্তেজ হইয়া পড়ে ও কর্মবিমুখ হয়। বেলুড় মঠের কোন সন্ন্যাসীর রক্তচাপ হ্রাস পাইয়াছিল। তিনি আমার নির্দেশে কিছুকাল শীর্ষাসন করিয়া উক্ত রোগ হইতে মুক্তি পান। উত্তেজক ঔষধ বা পুষ্টিকর পথ্য খাইলেও রক্তচাপ ধীরে ধীরে স্বাভাবিক হয়; যাহারা রক্তচাপবৃদ্ধি রোগে ভুগিতেছেন তাহারা শীর্ষাসন করিবেন না। তাহারা শীর্ষাসন করিলে তাহাদের মাথায় ভারবোধ হইবে এবং ঐ ভারবোধ বহু দৃষ্টা পর্যন্ত থাকিতে পারে। প্রত্যহ অবগাহন স্নান বা গরম জলে পা ডুবাইয়া রাখা বা তলপেটে ঠাণ্ডা জলের ব্যাণ্ডেজ প্রয়োগ প্রভৃতি উপায়ে রক্তচাপ সঘর কমে। অজ্ঞাহার বা উপবাস রক্তচাপবৃদ্ধির

মহোষধ। জার্মান চিকিৎসক লুই কুহ্লে যে হিপ বাথের ব্যবস্থা দিয়াছেন তাহা তিন মাস চালাইলে এই রোগ সারিয়া যায়। কাহারও কাহারও রক্তচাপবৃদ্ধির ফলে নাক দিয়া রক্ত পড়ে, দাঁত পড়িয়া যায় ও দৃষ্টিশক্তি কমে। যাহার যত বয়স তাহার সঙ্গে ৯০ যোগ করিলে যাহা হয় তাহাই রক্তচাপ গণনার স্বাভাবিক সংখ্যা। ১৪ বৎসরের নিম্নস্থ শিশুদের সাধারণ রক্তচাপ ৯০ থাকে, ২১ বৎসর পর্যন্ত রক্তচাপ ১০০ হইতে ১১৫ পর্যন্ত উঠে। ২১ হইতে ৬৫ বৎসর বয়স পর্যন্ত উহা সাধারণতঃ ১২০ হইতে ১৩৫ পর্যন্ত হয়। অতি বৃদ্ধ বয়সে কাহারও রক্তচাপ ১০০ পর্যন্ত উঠে। নারীদের রক্তচাপ পুরুষদের অপেক্ষা ১০ হইতে ১৫ কম। শিশু ও শয্যাশায়ী বৃদ্ধদেরও রক্তচাপ কমিয়া যায়। আবার ২৪ ঘণ্টার মধ্যে রক্তচাপ কখনও বাড়ে, কখনও কমে। বর্ধিত রক্তচাপ স্নুনিজ্রায় কমিয়া যায়। কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখিলেও রক্তচাপ বাড়িতে পারে না। দীর্ঘকাল রক্তচাপ বৃদ্ধি স্থায়ী হইলে জ্বংপিণ্ড দুর্বল হইয়া পড়ে এবং উহার ক্রিয়া বন্ধ হইয়া যায়। এই রোগ হ্রারোগ্য হইলেও নিয়মিত পথ্য সেবন ও যোগাসন অভ্যাস করিলে ধীরে ধীরে চিরতরে সারিয়া যায়।

কোন অশ্বের উরুদেশস্থ প্রধান ধমনীতে রক্তচাপ নির্ণয়ের অগ্রতম প্রাথমিক পরীক্ষা করা হয়। এক ক্যানুলার সাহায্যে এক কাঁচ নল ধমনীতে ঢুকাইয়া সমকোণে ধরা হয়। যে নল দিয়া শরীর হইতে রক্ত টানিয়া নেওয়া হয় তাহার নাম ক্যানুলা। গাত্রস্থ চামড়া ছিন্ন করার জন্ত উহার মুখে একটি তীক্ষ্ণাশ্র শলাকা লাগান থাকে। অশ্ব-দেহে কাঁচ নল প্রবিষ্ট হওয়া মাত্র ঐ নলে

আট ফুট উচ্চ রক্ত জমা হইল এবং জ্বংগিণ্ডের সংকোচনে ও প্রসারণে কাঁচনলস্থ রক্ত-স্তম্ভ যথাক্রমে উঠিতে ও নামিতে লাগিল। শ্বাস লইলেও রক্তচাপ উঠিতে আরম্ভ করিল। এই পরীক্ষায় দেখা গেল যে, উল্লিখিত ধমনীতে রক্তচাপ আট ফুট উচ্চ রক্ত-স্তম্ভ ধারণে সমর্থ। যদি ধমনীস্থ রক্ত কাঁচ নলে প্রবিষ্ট হইবার পূর্বে অল্প রক্ত নলে ঢালিয়া আট ফুট উচ্চ রক্তস্তম্ভ করা হইত তাহা হইলে অল্প রক্ত অশ্ব-রক্তকে নলে আসিতে দিত না ; কারণ উভয় রক্তের চাপ সমান বলিয়া এক রক্ত অল্প রক্তকে বাহিরে ঠেলিয়া রাখিত। ইহা দ্বারা প্রমাণিত হয় যে, ধমনীস্থ রক্তের চাপ সমান। এই নীতি গৃহীত হইলে অবিলম্বে দেখা যাইবে যে, রক্তচাপ নির্ণয়ার্থ ধমনী ছিন্ন করা অনাবশ্যক। বাহির হইতে ধমনীতে জোরে চাপ দিলেও ধমনীতে রক্তস্রোত বন্ধ করা যায়। এখন যদি আমরা কোন উপযুক্ত যন্ত্রের সাহায্যে এই চাপ মাপিতে পারি তাহা হইলে কোন প্রকার কষ্ট না দিয়াই যে কোন ব্যক্তির রক্তচাপ নির্ণয় করা সম্ভব। এইরূপ যন্ত্র বৈজ্ঞানিকগণ কর্তৃক আবিষ্কৃত হইয়াছে। উহার নাম স্পিগমো-ম্যানোমিটার। উক্ত যন্ত্র দ্বারা অনায়াসে রক্তচাপ নির্ণয় করা যায়।

শীর্ষাসনে ও সর্বাঙ্গাসনে ও মংগ্রাসনে রক্তচাপ পরীক্ষা

বিখ্যাত পাশ্চাত্য চিকিৎসক সার জেম্‌স্‌ ম্যাকেঞ্জি তৎপ্রণীত “জ্বরোগের চিকিৎসা” নামক গ্রন্থে রক্তচাপ তালিকার উপর গৃহীত সিদ্ধান্তের সমীচিনতা সম্বন্ধে সন্দেহ প্রকাশ করিয়াছেন। ব্রিটিশ মেডিক্যাল জার্নাল, আমেরিকান জার্নাল অব ফিজিওলজি ও এডিনবরা মেডিক্যাল জার্নাল প্রমুখ প্রসিদ্ধ পত্রিকাসমূহ গত

বিশ বর্ষ বা তদধিক কাল যাবৎ রক্তচাপের চিকিৎসা সম্বন্ধে বহুবিধ গবেষণামূলক প্রবন্ধ প্রকাশ করিতেছেন। এইজন্য বোম্বাইয়ের বিখ্যাত ডাক্তার ও যোগবিৎ কুবলয়ানন্দজী যৌগিক ব্যায়ামে রক্তচাপ বৃদ্ধি বা হ্রাস নির্ণয়ার্থ অর্পূর্ব গবেষণা করিয়াছেন। এগার জন নীরোগ তরুণকে সর্বাঙ্গাসন ও মৎস্তাসনের জন্ত প্রস্তুত করা হইল। তাহাদের বয়স, উচ্চতা ও ওজন পরিমাপান্তে সকালে ও সন্ধ্যায় দণ্ডায়মান ও শায়িত অবস্থায় বাটন স্পিগ্‌মো ম্যানোমিটার দ্বারা তাহাদের রক্তচাপ দেখা হইল। এইরূপে শীর্ষাসনেও রক্তচাপের পরীক্ষা করা হইয়াছে। উত্তোলিত পদদ্বয় দেওয়ালে না ঠেকাইয়া শীর্ষাসন করিলে বাহুদ্বয়স্থ পেশীসমূহের প্রচুর সঙ্কোচন হয়। ইহার ফলে কমুইদ্বয়ের স্বাভাবিক রক্তস্রোত বৃদ্ধিপ্রায় হয়। এইজন্য গোড়ালি-যুগল দেওয়ালে মৃদুভাবে ঠেকাইয়া শীর্ষাসন করা হইল। ইহাতে দেখা গেল, গোড়ালিদ্বয় দেওয়ালে ঠেকাইলে যে পৈশিক প্রচেষ্টা আবশ্যক হয় তাহা নিরলস্র আসন অভ্যাস অপেক্ষা অনেক বেশী। শীর্ষাসনের প্রাথমিক শিক্ষার্থীগণের পক্ষে পৈশিক শক্তি যথেষ্ট পরিমাণে ব্যয়িত হইলেও কিছু কাল পরে কোন পৈশিক শক্তির দরকার হয় না। তখন দেখা যায়, পায়ের উপর দাঁড়াইলে যেমন কোন পৈশিক ক্রিয়া দরকার হয় না শীর্ষাসনে মাথার উপর দাঁড়াইলেও ঠিক তেমনি হয়।

প্রত্যেক সক্রিয় ব্যায়ামে পৈশিক সঞ্চালন হয় বলিয়া উহাতে রক্তচাপ কিঞ্চিৎ বাড়ে। পৈশিক সঙ্কোচন ও শিথিলতা নিমিত্ত হৃৎপিণ্ডের গতি বৃদ্ধি হয়। এইজন্য যে শক্তিকর হয় তাহাতে দূষিত কার্বন ডাইওক্সাইড উৎপন্ন হয়। এই দেহবস্তুকে ভগবান

বিশ্বকর্মা এমন ভাবে গড়িয়াছেন যে, এই বিষাক্ত বায়ু উৎপন্ন হওয়ামাত্র তাহাকে দূরীভূত করার ব্যবস্থা আছে। রক্তশ্রোত এই বিষাক্ত বায়ুকে তৎক্ষণাৎ ফুসফুসে লইয়া যায় এবং তথা হইতে উহাকে বহিষ্কৃত করিয়া অক্সিজেন গ্রহণ করে। সাধারণ অবস্থায় এই বিষাক্ত বায়ুর উৎপত্তি ও অপসারণ এমন ভাবে হয় যে, তাহা আমরা বুঝিতে পারি না। এই দূষিত বায়ু-বৃদ্ধি অতিরিক্ত হইলে ফুসফুস দ্রুততর বেগে চলিতে আরম্ভ করে এবং দেহের রক্তশ্রোত অধিকতর দ্রুত বেগে চলে। তখন শ্বাসগতি দীর্ঘতর ও দ্রুততর হইয়া অধিকতর অক্সিজেন গ্রহণ করে। ফুসফুস সমস্ত বিষাক্ত বায়ু অপসারণে অসমর্থ হইলে এই বায়ু জমিয়া যায় ও দেহ ক্লান্ত হয়। কার্বন ডাইওক্সাইড বায়ুর না অপসারণই ক্লান্তির মূল কারণ। হৃৎপিণ্ড ও ফুসফুস এই ক্লান্তির ফলে দুর্বল হইয়া পড়ে। দ্রুততর গতির নিমিত্ত ফুসফুস লম্বা হইয়া যায় এবং রক্তচাপ বাড়ে।

ব্যায়াম যত উগ্র (violent) হয়, রক্তচাপ তত বাড়ে। দশ সেকেণ্ড এক শত গজ দৌড়িলে রক্তচাপ দুই শত পর্য্যন্ত বাড়ে। উক্ত দৌড়ে দম বন্ধ থাকে বলিয়া ফুসফুসের ক্রিয়া তীব্র বেগে চলে। যদি এই দৌড় বিশ সেকেণ্ড করা হয় তাহা হইলে রক্তচাপ অল্পই বাড়ে। প্রথম প্রকার ব্যায়াম প্রচেষ্টামূলক এবং দ্বিতীয় প্রকারক সহনশীল ব্যায়াম বলা যায়। উদগ্র ব্যায়াম প্রচেষ্টামূলক বলিয়া দীর্ঘকাল অভ্যাস করিলে ফুসফুস দুর্বল হইয়া পড়ে; কিন্তু সহনশীল বৌগিক ব্যায়ামে এই অনিষ্টের আশঙ্কা আদৌ নাই। কারণ ইহাতে পৈশিক শক্তি আদৌ ব্যয়িত হয় না বলিলেই

চলে। পৈশিক সঙ্কোচন ও শিথিলতা যৌগিক ব্যায়ামে স্থান পায় নাই। ইহাই যৌগিক ব্যায়ামের বিশেষত্ব বলিলে অত্যাুক্তি হয় না। পৈশিক সঙ্কোচন ও শিথিলতাকে যাঁহারা ব্যায়াম বলিয়া বিশ্বাস করেন তাহারা ব্যায়াম-বিজ্ঞান সম্যক অবগত নন। সর্ব অঙ্গে রক্তপ্রবাহ নিয়মিত হইলে দেহস্থ যন্ত্রগুলি সক্রিয় থাকে। মাধ্যাকর্ষণের নিমিত্ত মাথায় রক্ত ঠেলিতে ফুসফুস ক্লান্ত হইয়া পড়ে। এইজন্য মাথাঘোরা প্রভৃতি রোগ জন্মে। অনুস্থ ব্যক্তি হঠাৎ উঠিয়া দাড়াইলে তাহার মাথা ঘুরিতে থাকে। ইহার কারণ তাহার মাথায় আবশ্যকীয় রক্ত নাই। শীর্ষাসন করিলে এই সকল রোগ শীঘ্র সারিয়া যায় এবং ফুসফুস বিজ্ঞাম পায়। এইজন্য শীর্ষাসন, সর্বাঙ্গাসন ও মংস্ত্রাসনে রক্ত চাপ বৃদ্ধি বা হ্রাসের সম্ভাবনা নাই। স্বামী কুবলয়ানন্দ বৈজ্ঞানিক পরীক্ষার দ্বারা দেখিয়াছেন যে, শীর্ষাসনে বা সর্বাঙ্গাসনে রক্তচাপ বাড়ে না। নিঃশ্বাস ব্যায়ামে বা প্রাণায়ামেও এই ভয় নাই। রক্তচাপ বাড়িলে শ্বাসন অভ্যাস উপকারী। বিজ্ঞাম বলিতে আমরা যাহা বুঝি তাহা নিতান্ত অমূলক। সম্পূর্ণ বিজ্ঞাম শ্বাসনেই সম্ভব। ব্রাণ্টন সাহেব তৎপ্রণীত Therapeutics of the Circulation নামক ইংরাজী গ্রন্থে বলিয়াছেন, “সম্পূর্ণ বিজ্ঞাম কাহাকে বলে তাহা রোগীদিগকে বুঝান বস্তুতঃ অত্যন্ত কঠিন। তাহারা মনে করে যে, বাড়ীতে থাকিলেই বিজ্ঞাম হয়; কিন্তু তাহারা ঘন ঘন সিঁড়ি দিয়া দৌতলায় উঠিতে বা নামিতে পারে। সিঁড়ি দিয়া উঠিতে গেলে কি পেশী-শক্তি ব্যয় হয় তাহা অল্প লোকই বুঝিতে পারেন। হুই পায়ের পেশীগুলির উপর দেহভার এমন ভাবে বিভক্ত আছে যে, আমরা

তাহা বৃদ্ধিতে পারি না। মনে করুন, যদি রোগীর ওজন ১৫০ পাউণ্ড হয় এবং তাহাকে একটি বান্ধেটে রাখিয়া দড়ি দিয়া দোতলায় টানিয়া তুলিতে হয় তাহা হইলে যে ফুট-পাউণ্ড শক্তির প্রয়োজন হয় তাহা সহজেই বুঝা যায়। কুস্তি, দৌড়, সাইকেল চড়া, দাঁড় টানা প্রভৃতি ব্যায়ামে ফুসফুস দুর্বল হয় ও রক্তচাপ বাড়ে। এইজন্য যাহারা রক্তচাপ রোগে ভুগিতেছেন তাঁহাদের পক্ষে এই সকল ব্যায়াম নিষিদ্ধ; কিন্তু যৌগিক ব্যায়াম ধীরে ধীরে অভ্যাস করিলে ফুসফুসের সবলতা বাড়ে ও রক্ত চাপ স্বাভাবিক হয়।

ধৌতি

ধৌতি ছয়টি যৌগিক প্রক্রিয়ার অন্ততম। ইহার অভ্যাসে নরদেহ অলৌকিক যোগশক্তি ধারণে সমর্থ হয়। এক খণ্ড বস্ত্র দিয়া উদরকে এই প্রক্রিয়ায় ধৌত করা যায়। উক্ত বস্ত্র তিন ইঞ্চি চওড়া এবং সাড়ে বাইশ ফুট লম্বা। এই বস্ত্রখণ্ডকেই ধৌতি বলে। বস্ত্রখণ্ড সূক্ষ্ম সূত্রে নির্মিত হওয়া চাই। মসলিন কাপড় বিশেষ উপযোগী। অনেকের ধারণা, বস্ত্রখণ্ডের প্রস্থ কমাইয়া দিলে মোটা কাপড় ব্যবহার করা চলে; কিন্তু এই ধারণা সত্য নহে। বস্ত্রখণ্ড উদরে প্রবিষ্ট হইলে উদর উহাকে কামড়াইয়া ধরে এবং এক প্রকার মশ্নন আরম্ভ করে। পাকস্থলীর পৈশিক প্রাচীর উদরস্থ বস্ত্রমাত্রকে মর্দন করে। মুখের মধ্যে যে মশ্নন পর্দা আছে, পাকস্থলীতেও তজ্জন পর্দা বিস্তৃত। যদি ধৌতি বস্ত্র মোটা হয়, উহার সহিত ঘর্ষণ দ্বারা উদরের মশ্নন চর্ম ছিঁড়িয়া বাইতে পারে। যদি ধৌতি বস্ত্র মশ্নন হয় উদরস্থ প্রত্নিসমূহ সক্রিয় হইয়া উঠে।

মোট। কাপড় গিলিতেও কষ্ট হয় এবং জোর করিয়া গিলিলে গলদেশস্থ চর্ম ছিঁড়িয়া যাইতে পারে। ধৌতি বস্ত্র যেন জোড়া দেওয়া না হয়। উহা অখণ্ড ও অছিন্ন হওয়াই উচিত। কারণ যত সূক্ষ্মভাবে বস্ত্রখণ্ডগুলি সেলাই করা হউক না কেন, জোড়া দেওয়া স্থান কিঞ্চিৎ মোটা হইবে। উহার দুই লম্বা পাশ কিঞ্চিৎ মুড়িয়া সেলাই করা ভাল। নচেৎ কোন সূত্রখণ্ড খুলিয়া আলজিভ প্রভৃতি স্থানে আটকাইয়া যাইতে পারে। ধৌতি বস্ত্র পরিষ্কার ভাবে গরম জলে ধুইয়া নেওয়া দরকার। অন্ততঃ দশ মিনিট গরম জলে উহাকে না রাখিলে উহার ময়লা কাটিবে না। কাপড়খানি গুটাইয়া হাতে ধরিতে হইবে। শুষ্ক জলে ডুবাইয়া এবং সামান্য ভাবে নিংড়াইয়া লইলে উহাকে সহজে গিলিয়া ফেলা যাইবে। আত্ম বস্ত্র জলশূণ্য করিয়া নিংড়াইলে মুখে দেওয়ামাত্র ইহা সব লাল টানিয়া লয়। তখন উহাকে গিলিয়া ফেলা খুব কঠিন। আর উক্ত কাপড়ে জল বেশী থাকিলে মুখের লাল পাতলা হইয়া যাইবে। তর্জনী ও মধ্যমা অঙ্গুলিদ্বয়ে বস্ত্রখণ্ডের শেষ অংশ ধরিয়া ধীরে ধীরে গলার মধ্যে ঠেলিয়া দাও এবং এক গ্রাস আগ্নের মত ধীরে ধীরে গিলিতে চেষ্টা কর। দাঁতে কাপড় ধরিয়া জিহ্বার দ্বারা উহাকে চর্বিত আহার্যের স্থায় গিলিতে চেষ্টা কর। ক্রটি ও মাখন গেলার স্থায় বস্ত্রখণ্ডকে গিলিতে হইবে। প্রথম শিক্ষার্থী প্রথম দিবসে কয়েক ইঞ্চি বস্ত্র গিলিলেই যথেষ্ট হইবে। প্রত্যহ বার হইতে আঠার ইঞ্চি কাপড় গিলিতে চেষ্টা করিলে দুই সপ্তাহের মধ্যে ধৌতি ক্রিয়া শেখা যায়। কেহ কেহ প্রথম প্রচেষ্টায় খুব কাশিতে আরম্ভ করে এবং চক্ষে অন্ধকার দেখে এবং নাকে জল

পড়ে। যদি দুই তিন দিন চেষ্টার পরেও কাশি না থামে বা চোখে জল পড়া বন্ধ না হয়, অন্য উপায় অবলম্বনীয়। বস্ত্রখণ্ড জলে না ডুবাইয়া হুখে কিছু চিনি মিশাইয়া ডুবাইলে ভাল হয়। উহা হৃৎযুক্ত থাকিলে মুখে লাল। বেশী নিঃসৃত হয়। পরে হৃৎখের পরিবর্তে জলেই বস্ত্র ভিজাইয়া লইতে হইবে। অন্ততঃ এক ফুট কাপড় মুখের বাহিরে রাখাই নিরাপদ। নচেৎ হঠাৎ অন্তঃমনস্ক হইলে উহা পেটের মধ্যে চলিয়া যাইতে পারে। যদিও উড্ডীয়ান ও নৌলী ধৌতি ক্রিয়ার অঙ্গীভূত নয় তথাপি অনেকে বস্ত্রখণ্ড গলাধঃকরণ করিয়া উড্ডীয়ান ও নৌলী করে। ধৌত বস্ত্র উদরে যাইয়া পাকস্থলীর পিত্তরস ও অন্যান্য এসিড টানিয়া লয় এবং ঘর্ষণ দ্বারা চর্ম ও শ্লেষ্মিক্‌ বিদ্যীর দেওয়ালকে সতেজ করে। উক্ত কার্য্য উড্ডীয়ান ও নৌলী দ্বারা বহু গুণে বাড়ে এইজন্য ধৌতিকালে উড্ডীয়ান ও নৌলীর বিধান অনেকে দিয়া থাকেন। কেহ কেহ ভয় করেন যে, ধৌতিকালে উড্ডীয়ান ও নৌলী করিলে বস্ত্রখণ্ড উদরে কোথাও আটকাইয়া থাকিতে পারে। ব্যাপক অভিজ্ঞতা হইতে আমরা ইহা নিঃসংশয়ে জানিয়াছি যে এই আতঙ্ক অমূলক।

কেহ কেহ ধৌতিকালে বমি করতে থাকে। এই বিষয়ে সতর্কতা অবশ্য অবলম্বনীয়। বস্ত্রখণ্ড গিলিতে যতই সময় লাগুক না কেন অগ্র ভাগ উদরস্থ হইবার কুড়ি হইতে পঁচিশ মিনিটের বেশী সময় উহাকে তথায় রাখা উচিত নয়। পাকস্থলীতে কোন খাদ্য পড়িলে কিছুক্ষণ মর্দনের পরে উহাকে নিম্ন দিকে ঠেলিয়া দেওয়া হয় সুতরাং বস্ত্রখণ্ড অধিক ক্ষণ উদরে থাকিলে উহা ডিউডিনাম এবং জেজু নাম পর্য্যন্ত চলিয়া যাইতে পারে। ইহা অবাঞ্ছনীয় এবং

অনিষ্টকর। কারণ তথা হইতে বস্ত্রখণ্ড টানিয়া আনিবার সময় অনিষ্টের আশঙ্কা থাকিতে পারে। দণ্ডায়মান অবস্থায় উড্ডীয়ান করিবার সময় ধৌতি ক্রিয়া অভ্যাস করা যায়। পেট হইতে কাপড়খানি টানিয়া আনা খুব সহজ। কারণ তখন উদরস্থ রসে উহা সিক্ত ও পিচ্ছিল হইয়া উঠে। মুখ ব্যাদান করিয়া ধীরে ধীরে বস্ত্রখণ্ড টানিয়া বাহিরে আনিতে হয়। ধৌতি ক্রিয়ায় ডান ও বাম হস্ত যথাক্রমে ব্যবহার্য। ধৌতির পরে গলায় ব্যথা হইলে দুই তিন দিন বিশ্রাম নেওয়া উচিত। ধৌতি বস্ত্র মুখ হইতে বাহির করিয়া একটি পাত্রে রাখিবে এবং পরে সাবান দিয়া ধুইয়া গরম জলে দশ মিনিট সিদ্ধ করিবে। অনন্তর উহাকে পরিষ্কার জলে ধুইয়া ধূলিশূন্য স্থানে শুকান দরকার। রোজে শুকাইয়া উহাকে শুটাইয়া সযত্নে রাখিতে হইবে। তাহা হইলে এক খণ্ড বস্ত্রে তিন মাস চলিতে পারে। বস্ত্রের কোন ছিন্ন অংশ উদরে আটকাইয়া থাকিলে কোন এমেটিক ঔষধ খাইলে বমি হইয়া যাইবে ও ছিন্ন খণ্ড বাহির হইয়া আসিবে। সোডিয়াম ক্লোরাইড অথবা সাধারণ লবণ কয়েক চামচ ১০।১৫ আউন্স জলে মিশাইলে ভাল এমেটিক ঔষধ প্রস্তুত হয়। প্রাতঃকালে যখন পাকস্থলী খালি থাকে তখন ধৌতি ক্রিয়া অভ্যাস করিবে। পাকস্থলী খালি কিন্তু ক্ষুদ্র অল্প মলে পূর্ণ হইলে ধৌতি ক্রিয়া সম্ভাবজনক হয় না। কারণ কোষ্ঠ পরিষ্কার না থাকিলে উড্ডীয়ান ও নৌলী ভালভাবে করা যায় না। লব্ধা ও তেঁতুল ধৌতি ক্রিয়া অভ্যাস কালে না খাওয়াই উচিত।

বস্তি

বস্তি ক্রিয়া দ্বারা মলভাণ্ড সম্যক্ বিধৌত হয়। নৌলী সহায়ে জল দিয়া মলভাণ্ড ধৌত করাকে বস্তি বলে। নৌলী ক্রিয়ায় অভ্যস্ত না হইলে বস্তি করা অনুচিত। নৌলী না জানিয়া বস্তি করিলে কোলনে (মলভাণ্ডে) জল থাকিয়া যাইতে পারে। ইহা অনিষ্টকর। নৌলী অভ্যাসে কোলন সবল, তলপেট শুষ্ট ও মলদ্বারের রেচন শক্তি সমৃদ্ধ হয়। যতটুকু জল বস্তি ক্রিয়ায় ভিতরে ঠেলিয়া দেওয়া হয় তাহা নিঃশেষে বাহির করিয়া দিতে হয়। বস্তিতে একটী বাঁশের চোজা বা নল ব্যবহার করা ভাল। উক্ত নলের দ্বিগুণ ইঞ্চি, দৈর্ঘ্য ৪ ইঞ্চি এবং উহা চুই ইঞ্চি পুরু হওয়া দরকার। উহার দুই মুখ মসৃণ রাখিতে হইবে, নচেৎ মলদ্বারে আঘাত লাগিতে পারে।

পুরাকালে নদীতীরে বস্তি অভ্যাস করা হইত। প্রথম শিক্ষার্থী কিঞ্চিৎ বক্রভাবে নদীজলে দাঁড়াইয়া মলদ্বার পর্য্যন্ত জলে ডুবাইয়া নৌলী ক্রিয়া করিবে। দুই হাত দুই উরুতে শ্রুস্ত থাকিবে এবং দেহের উর্দ্ধ ভাগ সম্মুখ দিকে ঝুঁকিয়া পড়িবে। বাঁশ নলটিতে দ্বি মাখাইয়া উহার ঠেঁ অংশ গুহ্ব দ্বারে ঢুকাইবে এবং ঠেঁ অংশ বাহিরে রাখিবে। অনন্তর স্থির ভাবে মধ্যম নৌলী অভ্যাস করিবে; কিন্তু রেষ্ঠাস পেশীদ্বয় বাম বা ডান দিকে চালিত করিবে না। যতক্ষণ নিঃশ্বাস ত্যাগ করিয়া বাহিরে দম বন্ধ রাখা চলে ততক্ষণ বস্তি করিবে। নৌলী করা মাত্রই নল দিয়া ভিতরে জল ঢুকিবে। বস্তির পরে দম ছাড়িয়া নিঃশ্বাস লইবে ও মলভাণ্ডের জল রেচন করিবে। এখন স্বাভাবিক শ্বাসগতি চলিবে। নদীর অভাবে বাথ টাব বা এনামেল ট্রে ব্যবহার করা যায়। ট্রে এত বড় হওয়া দরকার, যাহাতে মলদ্বারের এক ইঞ্চি পরিমাণ জলের

নীচে ডুবান যায়। মলত্যাগের জন্য পায়খানার পরিবর্তে বেডপ্যান বা কমোড ব্যবহার্য। ট্রে ব্যবহার করিলে পায়ের উপর বসিয়া বস্তু করিবে। বাঁশ নলের স্থানে মোটা রবার নল হইলেও চলিবে।

অধিক জল ভিতরে লইলে যে বেশী কোষ্ঠ পরিষ্কার হয় ইহা সত্য নহে। বেশী জল ঢুকাইলে কোষ্ঠ-ক্ষীতির আশঙ্কা বিদ্যমান। যদি প্রথম বস্তুতে বৃহদযন্ত্রস্ত্র সব মল জলের সহিত নির্গত না হয় আধ ঘণ্টার পরে আর এক বার বস্তু করা যায়। যৌগিক বস্তুর বিধি অনুসারে অল্প জল গ্রহণই নিরাপদ ও উপকারী। বস্তু অভ্যাসকারী কেবল লঘু মধ্যাহ্ন ভোজন করিবে ও রাত্রে উপবাসী থাকিবে। সে দিনে ও রাত্রে প্রচুর পরিমাণে ঘোল খাইবে। সান্ধ্য ভোজন যত লঘু হয় ততই ভাল এবং পাকস্থলী বিশ্রাম পায়। লঙ্কা, তেঁতুল, পেঁয়াজ, রসুন প্রভৃতি উগ্র ও উত্তেজক দ্রব্য বর্জনীয়। বস্তু ক্রিয়া রোগ নিবারক। প্রাতঃকাল বস্তু ক্রিয়ার পক্ষে প্রশস্ত। প্রাত্যহিক মলত্যাগান্তে বস্তু করিবে। যদি সন্ধ্যায় বা রাত্রিতে বস্তু করিতে হয়, আহারের অন্ততঃ ছয় ঘণ্টা পরে করিবে। নচেৎ, বস্তুর প্রধান অঙ্গ নৌলী দ্বারা উদরস্থ অগ্নাদি ক্রতবেগে ভালভাবে পরিপাক না হইয়া অস্ত্রে চলিয়া যাইবে। প্রাতঃকালে কিছু না খাইয়াই বস্তু করিবে। বস্তু করিলে কোষ্ঠ কাঠিন্য চিরতরে বিদূরিত হয়। যৌগিক প্রক্রিয়া ঔষধ অপেক্ষা বহু গুণে অধিক ফলপ্রদ ও স্বাস্থ্যকর। যত ঔষধ খাইবে ততই দেহ বিবাক্ত ও রোগক্লিষ্ট হইবে। যৌগিক প্রক্রিয়া অভ্যাস করিলে আরোগ্য ও আয়ু হই লাভ হয়। হরি ও তৎ সৎ।